

તસ્યાયુષ્યઃ પુણ્યતમોવેદો વેદવિદાં મતઃ ।

ઘક્ષ્યતે યન્મનુષ્યાણાં લોકયોગમયોદિતઃ ॥ ૪૧ ॥

મહર્ષિ ચરક

અર્થાત્—વેદાન્તના તત્ત્વગ્રંથે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ મનુષ્યના આયુષ્યને પરમ પવિત્ર (અસંત ઉપયોગી) માનેલું છે. કારણકે આપ્તગ્રંથે આયુષ્ય સંપૂર્ણ સ્વસ્થતા સાથે ગાળનાર જ સાંસારિક સુખોનો પૂરેપૂરો ભોગવટો કરી પારલૌકિક સુખની અથવા તે ભોક્ષની પણ સહેજે પ્રાપ્તિ કરી શકે છે. આવા સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય-વાળા અને મનુષ્યોના જન્મે લોકો માટે હિતકર્તા આયુષ્યનું વર્ણન કરવામાં આવશે.

પ્રાણીક

વૈદ્યમૂલ્ય કિશોરદાસ બાબીરવ ગુપ્તા
આયુર્વેદીય ટેન્ડર મિશન
ભાવનગર

મુદ્રક

શ્રીતિવાલ ઉદાસાલ પારે
સરસ્વતી કાપખાનું
દાણાપીઠ ૪ ભાવનગર

પૂર્વરૂપ અથવા 'પુસ્તક-પ્રવેશ'

આજની વિસમી સદીના યુગમાં વિજ્ઞાનવાદની જેટલી પ્રગતિ થઈ છે; તે તેની છેલ્લી પરાકાષ્ટા જ છે, જે એમ કહેવામાં આવે તો તેને અતિશયોક્તિ ન જ માની શકાય. વૈદિકપદ્ધતિ અથવા આરોગ્યશાસ્ત્ર સંબંધમાં પણ એલોપથી (ડોક્ટરી) નેચરોપથી, હોમિયોપથી, ફોમોપથી વગેરે પદ્ધતિઓને આધુનિક વિજ્ઞાનવાદે જન્મ આપેલો જ છે. તેમ છતાં એક પ્રશ્ન તો આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોની ચર્ચાનો ખાસ વિષય છે જ. કારણ કે જેમ ચિકિત્સા-પ્રણાલિકાઓની નવી નવી શોધો થાય છે તેમ તેમ નવા નવા રોગો અને રોગીઓની સંખ્યા તો વધતી જ જાય છે. આનું સચોટ કારણ જાણવા માનવીના પ્રાકૃતિક આદાર સંબંધમાં કેટલોક ઊદાપોહ અને શોધો હજી ચાલુ જ છે. તે પ્રાકૃતિક આદાર કયા પ્રકારનો હોઈ શકે છે? જે કે આ ખાખતનો હજી વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા એકમતે નિર્ણય થઈ શક્યો જ નથી. છતાં આધુનિકશાસ્ત્ર આ સંબંધમાં, જે સચોટ જ્ઞાનનો પ્રકાશ પાડે છે, તે આ વૈજ્ઞાનિકોને માટે આવશ્યક માર્ગદર્શક નીવડશે; તેમાં સહેજ પણ ચંકા હોઈ શકે જ નહીં.

નેચરોપથી (નૈસર્ગોપચાર) ના સિદ્ધાંત પ્રમાણે પ્રાકૃતિક આદાર જુદો જ મનાય છે, તો એલોપથીના મત પ્રમાણે તેનાથી જુદો અને વળી બીજા આદાર નિશ્ચયોતોના સિદ્ધાંત પ્રમાણે તે સાવ જુદો જ કહેવાય છે. આવી રીતે માનવજીવનના એક મહાન અગત્યના આદાર જેવા પ્રશ્ન સંબંધમાં ધણા ધણા મતભેદો આજના વિજ્ઞાનવાદીઓમાં પ્રવર્તે છે. સાથે સાથે કેન્સર અને ક્ષય જેવા રોગોની ઉત્પત્તિ અને પ્રગતિ પણ એમ ખતાવી આપે છે કે આધુનિક યુગમાં જે જીવન જીવાઈ રહ્યું છે, તે પ્રાકૃતિક જીવન તો નથી જ. તેમાં વળી પાયોરિયા જેવા સર્વવ્યાપી બનતા-

જતા રોગે તો આ આહાર સંબંધમાં પ્રગટ રીતે અપ્રાકૃતિકતાની જ મહોર લગાડી આપી છે. આવી આ વિષમ પરિસ્થિતિમાં જન-આરોગ્ય 'આપતનો' પ્રશ્ન તો દિનપ્રતિદિન વધારે અને વધારે જોખમી જ બનતો જણાય છે. એટલે આ પાયોરિયા જેવા સર્વ સામાન્ય રોગના સાચા કારણની તપાસ કરવાનું કાર્ય આ મિશનને 'ઘણું વર્ષો પહેલાં હાથ ધરેલું અને તે દિશામાં તનતોડ પ્રયત્નો કરવા માંડ્યા. અતિ જગન્નિષાંતાની અસીમ દયાદૃષ્ટિ વડે તેની પ્રેરણા દ્વારા જે જ્ઞાન હૃદયમાં રેડાયું છે તે આ પુસ્તક અને આની પૃષ્ઠીના બીજા ભાગ દ્વારા જન-આરોગ્ય આતર "જનતા-જના-દિન"ની સેવામાં અર્પણ કરવામાં આવે છે.

આર્વા પુસ્તકો પ્રગટ કરવામાં મિશનનો હેતુ પુસ્તકોનાં વેચાણ દ્વારા પૈસાની કમાણી કરવાનો સહેજ પણ નથી. તે તો આ પુસ્તકોમાં લખાયેલ જ્ઞાનનો જનતામાં બહોળામાં બહોળો પ્રચાર ફેરી રીતે થઈ શકે તેના માર્ગો જોતી મદદની ખાતુરના અને ધન્ય કરાવે છે. એટલે એક સખી ગૃહસ્થની આશરે રૂ. ૨૦૦૦ની ગુપ્ત મદદ અને સલાહથી આર્વા પુસ્તકોને પડતર કિંમતે વેચવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું છે.

આ પુસ્તકમાં માનવમાત્રને ઉપયોગી એવા પ્રાકૃતિક આહારના પ્રશ્નને ખૂબ જ વિવેચનપૂર્વક ચર્ચવામાં આવ્યો છે. પ્રાકૃતિક આહારમાં સૃષ્ટિમાં ઉત્પન્ન થતાં બધાં જ છએ છ સ્વાદ યુક્તિ-પૂર્વકની મેળવણી સાથે લેવાવા જોઈએ. આ વિધિપૂર્વકની મેળવણીમાં તેમના પ્રમાણોની કે સંખ્યાની ન્યૂનતા અથવા તો અમત્તા સ્વાદોના પ્રમાણોની અધિકતાને લઈને જે રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે, તે આગત ઉપર પણ ખૂબ જ પ્રકાર પાડવામાં આવ્યો છે. આલ્હુ જ નહીં પણ હિંદ દેશની પ્રાચીન રૂઢિગત ઐરકૃતિ-સિવાયની 'બીજા પાશ્વત્વ ઐરકૃતિઓમાં જે આહાર લેવાની પ્રથા

છે, તે આ પ્રાકૃતિક છ સ્વાદવાળા આહારના નિયમ પ્રમાણે નહીં હોવાથી ત્યાંના લોકોનાં શરીરોનાં આંતરિક Physiological બંધારણમાં સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ મનુષ્યોના બંધારણ કરતાં મળ્યા ફેરફારો જણાઈ આવ્યા છે. તે ફેરફારોને લઈને એલોપથી (ડોક્ટરી) જેવા વૈદકશાસ્ત્રની મૂળ ભૂમિકા “માનવપ્રકૃતિ-વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર” Physiology માં રસરક્તાદિની રચના ખારાશના અસ્તિત્વવાળી અને શરીરો Bacteriaના જંતુઓના અસ્તિત્વવાળા શોધાઈ આવ્યાં છે. આ બે જગત્તર ભૂલભરેલી શોધો અને ખીજાં કારણો જેમનું ખુલાસાવાર વર્ણન આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવ્યું છે, તેમને લઈને એલોપથી (ડોક્ટરી)ની ચિકિત્સા-પ્રણાલી રોગોના મૂળમાં ધા કરવા કરતાં તેમને ઉપર ઉપર જ દબાવી દે છે; એમ સપ્રમાણ સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે.

આ ઉપરોક્ત બધી બાબતોને પુગવાર કરવામાં જો કે મુખ્યત્વે આયુર્વેદશાસ્ત્રમાના જૂનામાં જૂના ગ્રંથ ચરકસહિતામાંના પ્રમાણોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે તેમ છતાં આધુનિક વિજ્ઞાનવાદના બળે અને પશ્ચિમના જ દેશોમાં વૈજ્ઞાનિક જ શોધકો દ્વારા જેની રચના થયેલી છે એવી નેચરોપથીની પદ્ધતિના સિદ્ધાંતો પણ પોતાનો ટેકો આયુર્વેદશાસ્ત્રના જ સંપૂર્ણ પક્ષમાં આપે છે જે નેચરોપથીની પદ્ધતિ તેની મોટી બહેન એલોપથી જેવી ચિકિત્સાપદ્ધતિના તો તદ્દન વિરુદ્ધમાં છે અને આ પૂર્વ દેશમાં તેમજ અતિ પ્રાચીન કાળમાં સર્ગાયેલ અખંડધર્મ એવા આયુર્વેદશાસ્ત્રના પક્ષમાં છે, તેની પણ શોધો કેટલી સત્યતાથી ભરપૂર છે? તેનું જ પ્રમાણ આ નવા અને જૂનાની એકવાક્યતા ઉપરથી સહેજે જ સિદ્ધ થઈ જાય છે આ બાબતમાં પણ ખુલાસાવાર વિવેચન આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવ્યું છે.

સંપૂર્ણ સ્વસ્થ શરીરની Physiology થી માંડીને તેમાં

ચના રોગોનું મુખ્ય કારણ, તેના માટે જવાબદાર ઝોવા મિથ્યા, અતિ અને હીન આદાર-વિહારનો દોષો અને રોગમાત્રને નાજુદ કરવાની ચિકિત્સાવિધિ આ ચારેયાર જાતનામાં પાશ્વત્ય વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા શોધાયેલ નથી અને એલોપથી કરનાં સુક્ષ્મતામાં ચહે એવી નેચરોપથીની પદ્ધતિ, જૂનામાં જૂના આયુર્વેદશાસ્ત્ર સાથે કેવી રીતે સંપૂર્ણપણે એકરૂપ થાય છે, તે જામન પણ વિજ્ઞાનની જ દૃષ્ટિએ ચર્ચામાં આવી છે. આવા આ સમન્વય-વાળા જ્ઞાન ઉપરના આયુર્વેદશાસ્ત્રની પરમ સુક્ષ્મતા, સત્ત્વના અને વૈજ્ઞાનિકતાને લીધે આવી નેચરોપથીની સત્ત્વ શોધોમાં પણ, તેના શોધકોની પ્રાકૃતિક આદાર સંબંધી અજ્ઞાનતાને લઇને, જે સદેજ એક બુદ્ધભરેલી શોધ થએલી છે; તેને પણ આયુર્વેદ પોતાની પરમ સુક્ષ્મ દૃષ્ટિથી પકડી પાડી છે. તેમજ તેમાંથી શરીરને ઉગારી સંપૂર્ણ રચય જનાવચા જે આકસ્તરી રીતની યોજના આપા આ વિજ્ઞાનના જ શોધકોએ પડી કાઢેલ છે. તે કયા પ્રકારની છે અને આયુર્વેદના જ પ્રાકૃત આદાર સેવાના રાજમાર્ગ સાથે કેવી રીતે સંકળાયેલી છે, તે વિષયને પણ વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ જ ચર્ચામાં આવ્યો છે.

આવી રીતે આધુનિક યુવના મુન્સવલ ભરેલા અને આંતરી-ધૂંટીવાળા “પ્રાકૃત આદાર” સંબંધી પ્રશ્નો પૂર્વ અને પશ્ચિમ જન્મેના સમન્વય સાથે વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ જે નિર્જન લાવવામાં આવ્યો છે. તે પુસ્તકના વાચકવર્ગની પ્રાકૃતિક આદાર વિશેની માહિતી અને માનવમાત્રની સુખાશરીની દૃષ્ટિએ બદોજામાં બદોજા પ્રચારાર્થે જરૂરીયાતની કૃપાથી, જનતા-જનમંડળની સેવામાં અર્પણ કરવામાં આવે છે. સાથે સાથે અમાગ નંદુ એલોપથીના કોટરો તેમજ નેચરોપથીના અક્તો અરક્ષદિના-આત્રેયસંદિના, અથવા જગદગુરુ દસાત્રય જેવાને અવતાર આપ-

નાર મહાન્ સિદ્ધયોગી ઋષિશ્રેષ્ઠ અત્રિમહોદય દ્વારા રચાયેલ પુસ્તકનાં જ પ્રમાણે દ્વારા ડોક્ટરીની જૂલભરેલી શોધોને પકડી, જે ઉઘાડી પાડવામાં આવી છે, તે તરફ એકદમ દુર્લભ નહીં કરતાં તેમના પર પૂરેપૂરો વિચાર ચલાવતા થાય. એટલે જ આ “અરકસંહિતા”ની બાબતમાં જે મહાન્ સમર્થ વિદ્વાન પાશ્ચાત્ય ડોક્ટરોના અભિપ્રાય અત્રે રજૂ કરવામાં આવે છે

What the Aryan medical Science practised two thousand years ago, I am reproducing to you and that is only a small fragment of the lesson taught by Charak.

Sir Charles Lavolock

Principal, Medical College Calcutta.

The longer I live in India the greater will be my appreciation of the wisdom of the ancients and the more will learn that the West has still much to learn from the East.

Sir Charles Pardey Lukis

Surgeon General to the Govt. of (India)

એટલે કરાંચીના અણીતા રાજયોગી શેઠ શ્રી જમશેદજી નસરવાનજી મહેતા, કરાંચી મ્યુનિસિપાલિટીના પ્રથમ મેયરે આ ઇસ્ટીટ્યૂશનની વહારે તેના યોગ્ય સંચાલન અર્થે પ્રથમ મુરબ્બી અને સલાહકાર સહકાર્યકર્તા તરીકે જિભા રહેવાનું સ્વીકારી આ આરોગ્ય-દાન-સેવા-યજ્ઞમાં જે અમૂલ્ય ફાળો આપ્યો છે, તે બાબત તેમનો સહૃદય આભાર માનવામાં આવે છે અને તેમનાં દીર્ઘાયુષ્ય અને સુખ-સમૃદ્ધિ અખંડ રહે એવી ઈશ્વર પાસે નમ્ર પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે.

લેખક

INTRODUCTION

Rajkot, 28th July 1942

Vaidya Raj Guptaji leaves Rajkot today after performing दत्त यज्ञ (Datta-Yagna) in Rajkot for more than a week. I came to know Guptaji in Bhavnagar. He was performing a Similar sacrificial Yagna there. I had previously seen a Swami extracting teeth with his finger with comparative ease. Such a demonstration was therefore not so novel with me. But what I was impressed by in Guptaji's demonstration was his scientific approach of the whole experiment 'Ayurveda' is to me a sacred science. The wonderful way in which Guptaji expounded the Dental surgery and Dental hygiene of the Ayurveda struck me and I invited him to Rajkot there and then. We have lived there fifteen days together and talked over the subject. Guptaji's study of the whole Dental side of our old Vedic literature is vast. Coupled with his vast knowledge of theory is his great practical skill. And together with these two is a third great factor which is rarely to be found in our present day physicians, is unquenchable desire to use his knowledge and

skill for the best service of the indigent masses. His demonstrations are therefore all free.

Guptaji is pining for one thing. And this is that his researches into our ancient science may be made available to the whole medical world. Any one who can help him in this direction will not only be obliging Guptaji but serving the cause of the humanity.

U. N. Dhebar

Secretary,

Kathiawar Rajkiya Praja Parishad

પશ્ચિમના જ ડોક્ટરોના તેમની ચેતાની ડોક્ટરી પ્રત્યેના અભિપ્રાયો

(૧) ડોક્ટરોનો ફિઝિયોલોજીના આધાર માટે કાર્ષ નિશ્ચિત સિદ્ધાંત નહોં હોવાથી આ વિષયમાં કાર્ષ પ્રગતિ થઈ ચકી જ નથી. મારા આ શબ્દોથી ડોક્ટર અધુઓને દુઃખ તો અવશ્ય લાગશે છતાં મારે નાણ્ટકે જણાવવું જ જોઈએ કે અમારા ડોક્ટર અધુઓ રોગોનાં વાસ્તવિક કારણોને મિલકુલ જાણતા જ નથી. જે દરદીઓને 'દવા આપ્યા સિવાય માત્ર કુદરતી નિયમોના આધારે જ રાખવામાં આવે તો તે તેમના માટે વધારે ઉપયોગી થશે. કેમ કે દરદના કારણને જાણ્યા વગર ચિકિત્સા કરવાથી નુકસાનની જ સંજાવના અધિક હોય છે આવી રીતે તો અમે લોકો દરદીઓના જીવનને અંત જ લાવીએ છીએ.

એમ. મેચેન્ડી

ફ્રેંચ ફિઝિયોલોજીસ્ટ અને પેથાલોજીસ્ટ

(૨) દર વરસે કેટલાક દરદીઓને એકાંત રૂમોમાં બંધ કરી મારી નાખવામાં આવે છે. ગવર્નમેન્ટ કાં તો આ ડોક્ટરોને દેશવટો આપે અથવા તો તેમની સખત બૂલોને માટે તેમને શિક્ષા કરે કે ઇસુખ્રિસ્ત એમને સફળુદ્ધિ આપે જેથી કરીને આ લોકો માનવ-માત્રને દુ.ખમાથી ઉગાવવા માટે કોઈ સાગ ઉપાયો શોધી કાઢે. કેમકે આ લોકો આ ધંધાને સમજતા જ નથી જેટલી મૃત્યુ-સંખ્યા આ ધંધાની ખરાબીને લઈને થાય છે તેટલી તો ખીજા કોઈ પણ ધૃણિતમાં ધૃણિત કાર્યથી યથા ચક્રવાતી નથી. ડૉ. ફ્રેંક

(૩) જોકે હું મારા ચાલુ ધંધાને મૂકવા નથી ઇચ્છતો અને મારા કેટલાક મિત્રો સાગ સારા ડોક્ટરો પણ છે છતાં આ ચાલુ ડોક્ટરીના ઉલ્લીગે મનુષ્યોને લાભ કરવાને જલ્દતે પુષ્કળ તુકસાન જ પહોંચાડેલ છે એ જાતના મારા આત્મવિશ્વાસને હું નથી રોકી શકતો. જો આ ધંધો બંધ પડે તો જ માનવ-માનવું કલ્યાણ થાય.

ડૉ. ફ્રાંસિસ ટોન્સમેન, એમ. ડી. બોરન્ટન.

(૪) મને પોતાને આટલા લાભા અનુભવ પછી વિશ્વાસ થતો જાય છે કે જો પૃથ્વીના પટ ઉપર કોઈ ડોક્ટર, સર્જન, કેમિસ્ટ, કે દવા બનાવવાવાળા ન હોત તો મૃત્યુનું પ્રમાણ આજે જેટલું વધુ છે તેટલું ન વધત. ડૉ. જેમ્સ ટોન્સન એમ. ડી.

(૫) મેડીકલ સાયન્સ, નહીં સમગ્રય તેવી પ્રેતોની બાબા છે. માનવશરીર ઉપર આની સારી અસર માટે કોઈ પણ કાળે વિશ્વાસ કરી શકાય જ નહીં. જો તેની કોઈ પણ વાત ઉપર વિશ્વાસ કરી શકાય તો તે એક જ અને તે એ કે જેટલા વધારેમાં વધારે મૃત્યુ આનાથી નિપજતી શકાય છે તેટલાં તો કોઈ પણ અનાવૃષ્ટિ, દુષ્કાળ કે અતિવૃષ્ટિ રમેરે દેવી પ્રકોપથી પણ નીપજી શકતાં જ નથી.

ડૉ. જોન મેસન ગુડ,
એમ. ડી, એફ આર. એસ.

વિધયાનુક્રમણિકા

વિષય

પૃષ્ઠાક

પ્રકરણ ૧ છું

| | |
|---|----|
| નેચરોપધીની વૃત્પત્તિ અને તેના કારણો | ૧ |
| આહારની રોપણક્રિયા તથા શારીરિક સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ બાબત એટોપધી અને નેચરોપધીનો મતભેદ | ૬ |
| રોગોત્પત્તિ બાબત આહારની જવાબદારી વિષે બન્નેનું મતાતર | ૧૪ |
| રોગ-ચિકિત્સા સંબંધમાં બન્ને પદ્ધતિની વિષમતા | ૧૯ |

પ્રકરણ ૨ છું

| | |
|---|----|
| શારીરિક સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ સંબંધમાં આયુર્વેદ ને નેચરોપધીની એકમતતા | ૨૫ |
| નિરોગિતામાથી રોગી થવાના કારણ વિષે પદ્ધ બન્નેની એક જ સંમતિ | ૨૯ |
| પચતત્વ અને ૭ સ્વાદોનો સંબંધ તથા તે દ્વારા શારીરિક રોપણક્રિયા | ૩૩ |

પ્રકરણ ૩ છું

| | |
|---|----|
| ડોઝરીમાં જ દુષ્વાદ વૃત્પત્તિ થવાના કારણો અને તે બાબત આયુર્વેદ ને નેચરોપધીની એકમતતા | ૪૦ |
|---|----|

પ્રકરણ ૪ થું

| | |
|--|----|
| આહાર-વિહાર અને તેમાં થતા દોષોના કારણે રોગની વૃત્પત્તિ | ૪૬ |
| આહારોક્ત ૭ સ્વાદોના વિધિસર ઉપયોગમાં સ્વચ્ચતા અને અવિધિસર ઉપયોગ દ્વારા રોગાવસ્થા | ૫૧ |
| ઋતુ પ્રમાણે રોગચાળો અને તેનાથી બચવા આહાર-વિહારમાં ફેરફારની જરૂર | ૫૮ |
| કુદરતના સામાન્યતા નિયમલગની શિક્ષા | ૬૩ |

પ્રકરણ ૫ થું

| | |
|--|----|
| એટોપધી અને નેચરોપધી વચ્ચેના મતભેદ સંબંધમાં ૪ પ્રશ્નો તથા તેમનું નિરાકરણ | ૬૭ |
| દેખાવે નિરોગી જેવા રોગી પુછે અને તેમના લક્ષણો | ૬૯ |
| નેચરોપધી અને આયુર્વેદના મતભેદનો નિર્ણય | ૭૫ |

| | |
|--|-----|
| ડોક્ટરી પ્રમાણે રોગોની ઉત્પત્તિમા લોહીમા આસાદની જ વૃદ્ધિ માટે આયુર્વેદનો નિર્ણય | ૭૬ |
| ડોક્ટરી પ્રમાણે સ્વસ્થ સરીરસ્થ જ તુઓ વિષે આયુર્વેદનો નિર્ણય | ૭૮ |
| પશ્ચિમના લોકોના આહાર દોષની વિહારથી થતી નિષ્પત્તિ | ૮૦ |
| ખાંસાલોને જ પૂર્ણ સ્વસ્થ બનાવવા સળખામા | ૮૪ |
| પ્રકરણ ૬ કું | |
| આયુર્વેદિક્ત રોગ નિવારક ક્રમોપક્રમમા પથની અમલવા | ૮૬ |
| ઓધોપચાર સળખા નેચરોપથીની આડકતરી રીતની સમતિ વિષે | ૮૨ |
| પ્રકરણ ૭ મું | |
| આયુર્વેદમા હોમિયોપથીના સિદ્ધાંતોનો સમાવેશ | ૯૬ |
| આયુર્વેદમા હાઇડ્રોપથીના સિદ્ધાંતોનો સમાવેશ | ૧૦૦ |
| આયુર્વેદમા કટેઓપથીના સિદ્ધાંતોનો સમાવેશ | ૧૦૧ |
| આયુર્વેદમા ક્રોમોપથીના | ૧૦૨ |
| આયુર્વેદમા મેથેરોપથીના | ૧૦૩ |
| આયુર્વેદમા ઇથેકટ્રોપથીના | ૧૦૪ |
| પ્રકરણ ૮ મું | |
| જરા પ્રાકૃતિક આહારની અજ્ઞાનતાના કારણે નેચરોપથીની પણ ભૂલભરેલી રોધ | ૧૦૬ |
| આયુર્વેદ અને નેચરોપથીની સામ્યતાના મુદ્દાઓ | ૧૦૭ |
| પુસ્તક લખવાનો ઉદ્દેશ | ૧૧૦ |
| આયુર્વેદ અને યુનાની તેમજ યુનાની અને પશ્ચિમની વૈદ્ય વિદ્યાનો સળખ | ૧૧૪ |
| આયુર્વેદના પતનનું કારણ અને રોગવૃદ્ધિ | ૧૧૬ |
| આયુર્વેદ મહાસંમેલનોની ફાળ | ૧૨૦ |
| ખાંસાલ આધળા અનુસરણ કરનારાઓને વિનવી | ૧૨૩ |
| આરોગ્યશાતા સખી જીવસ્યોને માટે | ૧૨૫ |
| ખાંસાલ પેથીના બપોરે પ્રત્યે | ૧૨૬ |
| આયુર્વેદના ઉદ્ધારકોને વિનવી | ૧૩૨ |

રાજવંશના

સ્વામી જી. એન. માણીજી.



જેમની દત્તવિધાના બીજરોપણના અકુરો વડે
લેખક આવા પુસ્તકો લખવા સમર્થ બન્યા છે



લેખક દત્તવિધાના ઉપાસક તરીકે સન ૧૯૫૭માં



લેખક આયુર્વેદના કૌશિકે તરીકે સન ૧૮૯૭માં
જન્મ તા. ૧૦-૩-૦૮ મિ. ફા. મુ. ૮ સં ૧૯૧૪
[હદોર ગદોર (માલવા C. I)]

આયુર્વેદ કે નેચરોપથી ?

નેચરોપથીની ઉત્પત્તિ

નેચરોપથીવાળા વૈદક પદ્ધતિની ઉત્પત્તિનો ઇતિહાસ જાણવાથી તે પદ્ધતિની સત્યતા, સફળતા અને સાર્થકતા વિષે જે સાવશેષ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે તેના પરથી દરેક વ્યક્તિને પોતાની આરોગ્યતાની બાબતમાં કંઈક ધ્યાનપૂર્વક વિચાર કરવાની અને તેમનું મનન કરવાની એક અતિ સુંદર તક સંપાદી શકે છે. આ ઉદ્દેશથી તેના ઇતિહાસ વિષે થોડોક પ્રકાશ પાડવાની અસંત જરૂર છે. એટલે તે અઘમ જ રજૂ કરવામાં આવે છે.

આ વૈદક પદ્ધતિનો જન્મ પશ્ચિમના વિજ્ઞાનવાદવાળા દેશોમાં આધુનિક યુગમાં જ થયેલો છે. એટલે તેને એક નવી જ પદ્ધતિ કહી શકાય છે. તેના પહેલાંની તે દેશની વૈદક પદ્ધતિઓમાં ઉત્પન્ન થયેલી એલોપથી (આપણી ડોક્ટરી)ની પદ્ધતિ છે. નેચરોપથી પદ્ધતિના ઉત્પન્ન કરવાવાળા પશુ એક વખત આ જૂની એલોપથીના જ જાંચામાં જાંચા નિષ્ણાતો (ડોક્ટરો) ગણાઈ ચૂક્યા છે. આવા આ તત્ત્વજ્ઞ, વિચારશીલ, અનુભવી અને દુઃખી માણસો માટે સહાનુભૂતિ (હમદર્દી) ધરાવનારા ડોક્ટરોને, પોતાના વર્ષોજૂના અનુભવ ઉપરથી, ત્યારે એમ સિદ્ધ થવા લાગ્યું કે આ એલોપથીમાં તો નીચે પ્રમાણેના અનેક દોષો છે અને તે માનવજીવનને માટે લાભ કરનારી હોવાને બદલે બીજાટી નુકસાનકર્તા જ છે. ત્યારે આવા વિચારશીલ ડોક્ટરોએ નેચરોપથી પદ્ધતિને જન્મ આપેલો છે.

એલોપથી (ડોક્ટરી)ના દોષો

રોગમાત્ર કુદરતની સૃષ્ટિમાં પ્રાણીઓના સ્વ-પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ

વૃત્તિનિબંધનથી જીવોના દેહની સ્વચ્છતાએ પ્રાપ્તિએને બોગવવા પડેલા કુદરતના હંડ છે. મનુષ્યની જીવેજીવે ચએલી જીવોના પરિણામને તેના શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવા માટે કુદરતી સાધન તે “ રોગ ” છે. એટલે કે, કુદરત -આવી જીવોના પરિણામને રોગરૂપમાં બહાર પાડે છે. “ આવી રીતે કુદરતની પ્રેરણા દ્વારા શરીરમાંથી બહાર પડતા નિકારરૂપી કચરાને કાર્ષ પશુ રીતે અટકાવ્યા વગર બહાર પડી જવા દેવો જોઈએ. પરંતુ એલોપથીનાં તત્ત્વજ્ઞો (ડોક્ટરો) આમ આપોઆપ શરીરમાંથી બહાર નીકળતાં કચરાને, મદદરૂપ થવાને બદલે, તેને દવાઓ કે ઇન્જેક્શનો દ્વારા ફરી પાછું શરીરમાં જ દાખલ કરી, રોગને અટકાવી દે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે હૃદયને દેખીતી રીતે પોતાનો રોગ નાખૂંદ થએલો જણાય છે. પરંતુ તે રોગરૂપી કચરાને તો શરીરમાંથી નીકળતો અટકાવી એલોપથીના ડોક્ટરોએ, શરીરની અંદરનાં મર્મસ્થાનોમાં દાખલ કરી દીધેલો હોય છે. આવી રીતે શરીરની ગહરાઈમાં, મર્મસ્થાનોની અંદર, દાખલ થએલો કચરો કાળે કરીને જુદા પામે છે અને તે બધંકર રોગોની ઉત્પત્તિ કરે છે. જે મનુષ્યોને માટે ક્ષય, કેન્સર, અર્ધાંગ વાયુ જેવા અનેક બધંકર રોગોમાં પરિવર્તિત થઈ છેવટે જીવલેજી નીવડતો હોય છે.”*

* “ And their presence is a continual hindrance and burden to the organism, the body periodically and systematically cleanses itself by ejecting this ever present mass of acid waste material through the medium of the mucous membranes of the nose and throat and the other parts of the body, in the form of catarrh, coughs and colds; or through the skin, in the form of eruptions, fevers etc. (The reader will now understand the reason for the prevalence of

આમ આ પદ્ધતિ વડે નીપજેલા અનેક દુષ્પરિણામોના ખારી-
કાષથી ધ્યાનપૂર્વક અભ્યાસ, અને અનુભવ કર્યા પછી તેમણે
તેને વખોડી કાઢી છે. અને, રોગી મનુષ્યોના રોગોને મટાડવા અને
તેમની નીરોગિતાને ક્ષયમ જાળવી રાખવા, આ પદ્ધતિને બન્ને,
મોતાની બીજી પદ્ધતિ નિર્માણ કરી, તેને આ નેચરોપથીનું
નામ આપેલું છે.

નેચરોપથી શબ્દનો અર્થ

૧) આરોગ્ય અને પદ્ધતિને નેચરોપથી (નિસર્ગોપચાર) નું
નામાભિધાન કેમ અપાયું હશે ? તે પ્રશ્ન વિશે વિચાર કરતાં માત્રમ
પડે છે કે માનવશરીરમાં પ્રાકૃતિક રીતે આવતી સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓનું,
તે સોફિસ્ટો નિરીક્ષણ કર્યા પછી, પ્રાકૃતિક ક્રિયાઓની સંપૂર્ણતા

these conditions in the overfed world of today) But
if the body's attempts to thus rid itself of its impos-
ed burden are continually thwarted by the suppressive
methods of treatment in vogue at the present time,
the waste materials in question—which, as has been
explained, are always acid in character—are thrown
back into the tissues and find lodgement in the inner
parts of the body, around the joints and nerve shea-
ths, with the result that the uric-acid diseases appear,
such as rheumatism, gout, arthritis, lamboago, neuritis
and sciatica; or else they accumulate in the lungs or
other vital organs, such as the heart, liver, kidneys,
spinal cord, brain etc., and thus pave the way for the
whole melancholy catalogue of diseases from bronchitis
and heart-diseases down to cancer and paralysis”
under “ How the body works ” in Your diet in Health
and diseases.— by Harry Benjamin p. 17-18

સદિત યરીરને નીશગિતાવાળું માની; તેમાં મનુષ્યોની અમુક પ્રકારની બૂલોનાં પરિણામે થતા ફેરફારોનું નિરીક્ષણ કરી; તે દ્વારા નીપજતી યરીરની રોગગ્રસ્ત અવસ્થાનો વિચાર કર્યો છે. તે અવસ્થામાં યરીરમાં થએલી ક્ષતિ કે વૃદ્ધિને જોઈ છે. તેમની પૂરતી કે કમીને માટે માર્ગો નિશ્ચિત કર્યા છે. આવી રીતે યરીરને પુનઃ પ્રાકૃતિક રીતે ક્રિયા કરતું બનાવવા તેની 'ચિકિત્સાવિધિ' નિર્માણ કરેલી છે. આમ આ પદ્ધતિના રચનારાઓએ પ્રાકૃત યરીરમાંની સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ, તેમાં બૂલોને લઈને થતી ક્ષતિ અને તે ક્ષતિની પૂરતી માટેના ઉપાયો, ઉપરાંત ઠાઈ પણ વખતે ફરી-પાછી પ્રાકૃત યરીરમાં ક્ષતિ ઉત્પન્ન નહીં થાય કે પ્રથમથી જ યરીર હંમેશા જોટ વગરનું જળવાઈ રહે, તે દૃષ્ટિએ વર્તવાની નિત્ય પ્રતિની રહેણીકરણીવાળી શોધોને નેચરોપથીનું નામ આપેલું છે. સારાંસ કે આ પદ્ધતિ બીજી જાંબી પશ્ચિમની પદ્ધતિઓ કરતાં કુદરતની સાથે દરેક રીતે સંકળાએલી છે; એમ માની તેને કુદરતી વેદક પદ્ધતિ એટલે નેચરોપથી કહેવામાં આવી છે.

ઉપરોક્તા નેચરોપથીના ઇતિહાસ અને નામાભિધાનવાળા વર્ણન ઉપરથી સહેજે સમજી શકાય છે કે પશ્ચિમની નેચરોપથીની શોધ પણ વૈજ્ઞાનિક રીતે અને એલોપથીની જેમ જ થએલી છે. બસ આટલું જ નહીં પરંતુ તે જૂની એલોપથીના જ એક સુધારેલા સ્વરૂપમાંથી અથવા તો તેના જ્ઞાનના અતિ સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણમાંથી જન્મેલી જ એક વેદક પદ્ધતિ છે. આ સમગ્ર કારણથી જ આજે દિવસે દિવસ પશ્ચિમના જ દેશોમાં તે એલોપથીનું રચાન પ્રાપ્ત કરવામાં પોતાનો પગપેસારો કરતી જાય છે. માત્ર તેની ઝડપી પ્રગતિ થવા દેવામાં જો એક મોટામાં મોટી નડતર ઊભી રહેતી હોય તો તે એ છે કે ત્યાંના ધણા ભાગના લોકો, આવાપીવા અને રહેણીકરણીની-બાબતમાં આ:

નેચરોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે માત્ર વર્તી શકતા જ નથી. કેમકે જ્યાં
“ખાવા, પીવા અને લાહેર કરવામાં જ” જીવનનું ધ્યેય
સમાયેલું હોય ત્યાં તે વિષયભોગો સામેનું જ બંધન પરવડી કે
પાલતી શકે ખરું ?

હીક એવી જ પરિસ્થિતિ આપણા દેશમાંના પૈસાપાત્રો
અને સુધરેલા ગણાતા લોકોની પણ છે. તે લોકોએ પણ પશ્ચિમના
રીતરિવાજ અને રહેણીકરણને, પાશ્ચાત્યોના સંસર્ગજન્ય દોષોને
લઈને તેમની સંસ્કૃતિને ઉચ્ચ ઠાટીની માની, માત્ર સુધારવાની
બુમિકા પાછળ વધાવી લઈ તેમને અનુસરવામાં સહેજ પણ
પાછી પાની કરી જ નથી. તે લોકો આટલી દૃઢ સુધી આ પશ્ચિ-
મની સભ્યતા પાછળ રંગાર્પિત ઓતપ્રોત બની ગયા છે કે તેઓ પોતાનું
પોતાપણું જ બૂલી ચૂક્યા છે અને “જૂનું તે જ સોનું”
આ કહેવતને વિસારી તે પ્રમાણે વર્તનારાઓ પ્રત્યે ઘૃણા અને
અસહ્યતાની નજર ધરાવવા માંડ્યા છે.

નેચરોપથી (નિસર્ગોપચાર) પદ્ધતિની રચના જ્યારે એલો-
પથી (ડોક્ટરી) પદ્ધતિ કરતાં વધારે સૂક્ષ્મ થયેલી છે. ત્યારે
તો માનવશરીરની પ્રાકૃતિક સૂક્ષ્મ રચના અને તેમાં ચાલતી
સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓવાળું જ્ઞાન, કે જેને વૈજ્ઞાનિક ભાષામાં “Phy-
siology” કહેવામાં આવે છે, તત્સંબંધી નેચરોપથીનું જ્ઞાન
પણ એલોપથીના જ્ઞાન કરતાં અતિ સૂક્ષ્મ હોવું જ જોઈએ આ
ખાનતમાં આ બંનેના સિદ્ધાંત પ્રમાણે મનાતી માનવશરીરની
પ્રાકૃતિક સૂક્ષ્મ રચના અને તેની ક્રિયા (Physiology)ના
નિરીક્ષણવાળો પ્રશ્ન એક અતિ અગત્યનો વિષય છે. કાગ્યુકે મનુ-
ષ્યની પ્રાકૃત અવસ્થા (નીરોગતાવાળી પરિસ્થિતિ)ને સંપૂર્ણ
રીતે જાણી લીધા પછી જ, તેની વિકૃત (રોગગ્રસ્તતા વાળી)
પરિસ્થિતિને, સારી પેઠે જાણી અને સહેલાઈથી સમજી શકાય

જે એટલે કે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ શરીરમાં થતો ખાંધ પચી ફેરફાર એ જ રોગીપણાનું કારણ અને સંપૂર્ણ નિશાની છે

માનવશરીરની પ્રાકૃત રચના

સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ માણસની સદૃશ પ્રાકૃત રચના અને તેના કાર્યો વિશે વિચાર કરતાં તેના શરીરમાં કામના થતા ખોરાકમાંના સામગ્રી લાગભારી શરીરને કેવી રીતે પોષણ મળી રહ્યું છે અને તે દ્વારા તેના શરીરનો વિકાસક્રમ કેમ સધાય છે? આ વિકાસક્રમમાં પચી કંઈ જાનની ખોટ, ઊણપ કે પરિવર્તનને લાગતે એક મનુષ્યના શરીરનો વિકાસ થતો અટકી પડે છે કે, જેને લીધે તે રોગગ્રસ્તતામાં સપડાઈ જાય છે? આ વિષય જોઈતો જરૂરી છે, તેટલો જ ચર્ચીય પણ છે અને લીધે તે વિષયની ગહુ ઝીણવટ પૂર્વકની તો નહીં જ, પરંતુ બહુ જ સરળતાપૂર્વક, ગીધા સાદા અબ્દોર્માં, સહેલાઈથી સમજી શકાય એવી રીતે, વિવેચનપૂર્વક દરેક પ્રકારના વાચકવર્ગની જાણ માટે અહીં અવશ્ય ચર્ચા કરવામાં આવશે. કામગીરી આ પુસ્તકનો હેતુ તો માત્ર કંઈ વૈદક પદ્ધતિ સાચી હોઈ શકે છે, તે બતાવી આપવાનો છે તેથી કરીને તેટલા પૂગતી જ હિંપરોક્ત વિષયની ચર્ચા અમે હાથે ધ વા માંગીએ છીએ. આ વિષયની ઝીણવટવાળી અતિ છણાવટનો વિષય તો આ વિષયના તત્ત્વજ્ઞો માટે જ જરૂરનો હોઈ શકે છે. તોપણ સ્વસ્થતા કે આરોગ્યતા તો દરેકદરેક પ્રાણીની પ્રિય તેમ જ અર્થ અગત્યની વસ્તુ હોવાથી આ જાગતમાં સર્વ સાધારણની જાણ માટે અહીં વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરવામાં આવશે.

આહારના શોષણ વિષે પાશ્ચાત્ય મત

મનુષ્યદ્વારા ખાવામાં આવતો ખોરાક પહેલાં તેની હોજરી (stomach)માં જાય છે ત્યાં તે થોડોક વખત રહી ત્યાંથી નાના

આંતરડાનો સર્વ પ્રથમ ભાગ ડુડેનમ (duodenum) માં જાય છે. ખોરાક ઉપર હોઝરી અને નાના આંતરડામાં અનેક પ્રકારની રાસાયણિક ક્રિયાઓ થાય છે તેને લીધે તેનું નાના આંતરડામાં છેલ્લે પરિવર્તન થઈ જાય છે. આ રૂપાંતર થએલા ખોરાકના જે ભાગો બને છે. એક ખોરાકનો સારભૂત ભાગ અને બીજો અસારભૂત ભાગ કચરો હોય છે. સારભૂત ભાગનો રસ નાના આંતરડામાં રસ-રક્તમાં શોષણ થઈ જાય છે અને સારરહિત ભાગ, જે મળમૂત્ર કહેવાય છે, તે મોટા આંતરડામાં આલ્ચો જાય છે અને ત્યાંથી બહાર નીકળી જાય છે. રસ-રક્તમાં શોષાયેલ અલ-રસદ્વારા જીવંત શરીરના સુક્રમાતિસૂક્રમ ભાગો, જેમને શાક્ષાઓ (Cells) પરમાણુ કહેવામાં આવે છે,* તેમને પોષણ મળે છે. અને તેમના દ્વારા શરીરમાં જીવનવ્યાપાર (Metabolism)ની ક્રિયા ચાલતી હોય છે.

નેચરોપથી અને એલોપથીનો મતભેદ ,

માનવશરીરમાં થતી જીવનવ્યાપાર (Metabolism)ની ઉપરોક્ત ક્રિયા માટે તો નેચરોપથી અને એલોપથી બન્ને એક મત ધરાવતી હોય છે પરંતુ અન્યો જે સારભૂત ભાગ રસ-રક્તમાં શોષાય છે. અને જેને લઈને શરીરના સર્વ પ્રથમ આધાર-ભૂત ગણાતા રસ અને રક્ત બન્નેની પુષ્ટિ થતી હોય છે તે વિષયમાં પશ્ચિમની આ બન્ને પદ્ધતિઓ એકબીજાની સાથે મતભેદ ધરાવે છે. અહીંથી જે મતભેદની સરખાત થાય છે તે આ બન્ને વૈદક પદ્ધતિઓ વચ્ચે વધતી જ જાય છે અને છેલ્લે

*માનવશરીરમાં આ શાક્ષાઓ (cells)નાં કાર્યો અને આકાર પરત્વે પણ વિભાગો છે. એક જ પ્રકારનું કાર્ય કરતી એક જ આકારની શાક્ષાઓના સમૂહને ઘટકાવચ્ચ (tissues) કહેવામાં આવે છે આમ બન્ને શબ્દો મળીને શાક્ષા ઘટકાવચ્ચ (cell-tissues) કહેવાય છે.

પરિણામ એ આવે છે કે આ બન્ને એકબીજાની તદ્દન નિરુદ્ધતા જ દર્શાવે છે (આના પરથી પણ કલ્પના કરી શકાય છે કે પત્રિમની જૂની એલોપથીનું નવું અને સુધારેલું સ્વરૂપ જ આ નવી નેચરોપથી પદ્ધતિ છે)

નેચરોપથી પ્રમાણે રસ-રક્તનો આકૃત સ્વાદ

નેચરોપથીની માન્યતા એવી છે કે માનવશરીરમાં આવતી જીવનઆપારની ક્રિયામાં શાકાઓ (cells) જે રસરક્તમાંથી પોતાનું પોષણ મેળવી શરીરના વિકાસક્રમને અવાવતી હોય છે તેમની તે પોષણ લેવાની ક્રિયા દરમિયાન શાકાઓ પોતાની આગલી શોષણક્રિયાના પરિણામરૂપ તેમાં ભેગો થએલો કચરો, જે સ્વાદમાં ખટાશવાળો-acidic-હોય છે, તે ફરી પાડે. રસ-રક્તને સોષી અથવા તેમાં નાખી દેતી હોય છે આ શાકાઓનાં રસ-રક્તમાં નખાપેલ કચરા-ખટાશ (acidity) ને જો દરરોજ માનવીનાં ખોરાકમાં લેવાતા ક્ષારો-ખારાશ (alkalinity) ના પૂરતા પ્રમાણદ્વારા નાશ કરવામાં નહીં આવે તો, આ ખટાશ રૂપી કચરો શરીરમાંના રસ-રક્તમાં વધતો જશે અને તે કાર્બનિક કાળે રાગના રૂપમાં એક દિવસ બહાર નીકળવા માંડશે. આરાગ કે ગરીરની નીરોગતા માટે તેમાં દરરોજ ઉત્પન્ન થતા ખટાશરૂપી કચરાને, રોજરોજ ખોરાકમાં પૂરતા પ્રમા

• ' To make up a balanced diet it is essential to have not more than 20 per cent. of the acid-forming foods to 80 per cent. of the alkaline-forming foods. It is most important to bear this fact well in mind, otherwise the diet will be unbalanced and lead inevitably towards disease ' Your diet—disease.—by Harry Benjamin p 197

લુમાં ક્ષારો (salts) લઇ, તેનાથી નાશ કરી નાખવો જોઈએ. કારણકે દરરોજ શરીરના જીવનવ્યાપારના અંગે શરીરમાંની શાકાઓએ, પોતાના ખોરાક (પોષણ)ના અદ્વારે, રસ અને રક્તને જે ખટાશ આપેલી છે; તેનો સંગ્રહ જે ધીમે ધીમે તેમની (રસ-રક્તની) પાસે વધતો જશે, તો તેનાથી શરીરમાં રોગની ઉત્પત્તિ થશે.

આવી રીતે રોગરોજ ઉત્પન્ન થતી ખટાશની અસરને દરરોજના ખોરાકમાંના પૂરતા પ્રમાણવાળા ક્ષારો (salts) દ્વારા નિ:શેષ રીતે શૂન્યવત્ત બનાવવા ઉપગત ખટાશ અને ખારાશના શૂન્યવત્તાવાળા પરિણામને શરીરની બહાર (eliminate) કાઢી નાખવું;* એ પણ એક એટલી જ અમત્યની બાબત છે. કારણકે શરીરની સંપૂર્ણ નીરોગીતા માટે શરીરમાંના રસ-રક્ત કે કોઈ પણ વસ્તુમાં ખટાશની ખાગશ થકી શૂન્યવત્ત અનેલી અસર પણ નહીં રહેવી જોઈએ. સારાંશ કે નેચરોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ શરીરની પ્રાકૃત રચનાવાળા રસ-રક્ત કે કોઈમા પણ ખટાશ કે ખારાશની કોઈ પણ અસર અથવા તો ગંધ સહેજ પણ રહેતી જ નથી.

એલોપથી પ્રમાણે રસરક્તનો પ્રાકૃત સ્વાદ

નેચરોપથીના સંપૂર્ણ સ્વસ્થ અથવા તો પ્રાકૃત શરીરમાં નથી

* "It will be seen, therefore, that proper elimination is as essential to health as proper food, since acid waste product must arise...so that even when these residual materials-acids-are completely neutralised by the alkaline mineral salts present in the cell, the product of this neutralisation still has to be removed from the system." your diet—disease-by Harry Benjamin p.22

રહી શકતી ખટાસ કે નથી રહી શકતી ખારોશવાળા ઉપરોક્ત સિદ્ધાંતને ખ્યાનમાં રાખી જ્યારે આપણે એલોપથી (ડોક્ટરી) ના સિદ્ધાંત વિષે તેની શારીરિક સૂક્ષ્મક્રિયા Physiologyમાં એક ડોકિયું નાખી જોઈશું. ત્યારે અગ્રમણી વચ્ચે જણાશે કે તેના સિદ્ધાંત પ્રમાણે નીરોગી માણસના સરીખમાંના રસ, રક્ત, પિત્ત, લાળ વગેરે દરેકની રચનામાં અમુક પ્રકારના ક્ષાર (salts) હોય છે; એમ માનવામાં આવે છે આથી આ માન્યતા તો નીરોગી શરીરમાંનાં બધાં પ્રવાહી તરફો વિષેની છે. પરંતુ આ સિવાય બીજી જાણવા જેવાં બાબત તો એ છે કે શરીરની કોઈ પણ વિક્રિયા અથવા તો વિકૃતિ કે રોગમસ્તતામાં પણ રસરક્તમાં મેદા ક્ષાર (salt)ની વૃદ્ધિ જ થાય છે. એટલે કે " Reaction of the blood is also alkaline " સાગંશ કે પ્રથમથી જ રસરક્તની પ્રાકૃત રચનામાં ક્ષાર હોય છે જ અને તે તેની વિકૃતિને લઈને વધી જતો હોય છે.

એટલે કે નીરોગી માણસના રસ-રક્તોદિના સ્વાદને નેચરોપથીએ જ્યાં ખટાસ અને ખારોશ વગરનો માન્ય છે ત્યાં એલોપથી આ બધાં સ્વાદને ખારોશવાળો માને છે. ઉપરાંત રોગોની ઉત્પત્તિમાં તેમના મૂળભૂત કારણ તરીકે નેચરોપથી જ્યાં રમ-રક્તમાં થતી " ખટાશ " બતાવે છે ત્યાં એલોપથી તેમાં વધતી " ખારોશ "ને જ મૂલ્યવી રહી છે. ખટાસ અને ખારોશ એકબીજાથી વિરુદ્ધ ગુણ ધરાવનારી હોય છે, તે ઉપર આપણે જોઈ ચૂકા છીએ. તેથી કરીને જ નીરોગીતાને માટે નેચરોપથીએ શરીરમાં રોગરોગ ઉત્પન્ન થતી ખટાસને ખારોશથી નષ્ટપ્રાય બનાવી દાટી નાખવાની મૂચના આપેલી છે. આ બંને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓના વૈજ્ઞાનિક મતાંતરને લઈને નીરોગી અને રોગી શરીરની સાચી પરિસ્થિતિવાળી રચના શું

હોવી જોઈ એ, એ બાબત હજી પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોથી જ-
કળી શકાઈ નથી !

નીરોગી શરીરમાં જંતુઓની ક્રિયા

હીક, હીક, આવી જ રીતે નીરોગી અને રોગી મનુષ્ય વિષે
આ બન્ને પદ્ધતિઓ વચ્ચે તદ્દન વિરુદ્ધતા દર્શાવનારો એક બીજો
પણ પ્રશ્ન છે આ પ્રશ્નની બાબતમાં એલોપથીની Physiologyમાં
એક સ્વતંત્ર પ્રકરણ “ જંતુઓની ફેનિક ક્રિયા ” (B-
acterial fermentation) વિષે આપવામાં આવ્યું છે તેમાં
નીરોગી માણસના શરીરમાં ચોક્કસ પ્રકારના જંતુઓની
ક્રિયા પણ ચાલતી હોવાનું સ્વયંવચામાં આવ્યું છે. આ
ક્રિયા પણ અમુક રીતે શરીરના પોષણકાર્યમાં કે જીવનવિકાસ-
ક્રમમાં મદદરૂપ થતી હોય છે. ઉપરાંત જંતુઓની બીજી પણ
એવી જાત છે કે જેમની ક્રિયા શરીરમાં નુકસાન કળનારી બનવા
તો ચોક્કસ જાતના રોગોને ઉત્પન્ન કળનારી હોય છે પરંતુ આ
પાછલા પ્રકારના જંતુઓનો એક નીરોગી શરીરમાંની અમુક ક્રિયા
દાગ હમેશ નાશ થતો હોય છે તેથી તેનું આરોગ્ય જળવાઈ રહે છે.

ઉપરોક્ત આખા ચે પ્રકરણના વિરોધમાં નેચરોપથીનું તો
સ્પષ્ટ કથન છે કે જે શરીર અંદરથી સંપૂર્ણપણે સ્વચ્છ
અને એકઠમ તંદુરસ્ત હોય છે તેમાં કોઈ પણ પ્રકારના
જંતુઓ હોઈ શકતા જ નથી. જે કંઈ પણ તેમની ઉત્પત્તિ
થાય છે તેનું કારણ તો એ છે કે જે માણસો પોતાની જૂની
કુટેવ પ્રમાણે બેદરકારી કે જૂલોને લઈને શરીરમાં જૂના કચરાનો
મંમલ કરી રાખે છે. તેની સાફસૂધી કરી નાખવા માટે કુદરતે
આ નાના નાના જાગિયાઓને ત્યાં મોકલાવ્યા છે. તે તેમની
સફાઈનું કામ પૂરું થતાં-એટલે રોગરૂપી કચરાનો નાશ થતાં-

ફરી પાછા શરીરમાંથી નીકળી આવ્યા જવાના છે. *

ખ્યાસનોંધ—એ ક્યારનો સંમલ જ રોગરૂપે બહાર પડતો હોય છે તે આગળના પાના ૨ ઉપર કહેવાઈ ગયું છે, તેથી જંતુ-ઓની ઉત્પત્તિ પણ રોગી અવસ્થામાં જ થાય છે. એટલે કે શરીરમાં જંતુ ઉત્પન્ન થયા, એ પણ એક રોગવાળી પરિસ્થિતિ છે. નહીં કે એલોપથીની જેમ નીરોગતાવાળી પરિસ્થિતિ.

તેમરોપથી આ સંબંધમાં જે દાખલો રજૂ કરે છે તે એવો છે કે જે ઊંઠાંઓ ગંદા ગંદેતાં હોય ■ તેમનાં શરીર ઉપર દંભેલ માખીઓ જીડીને બેસતી હોય છે તથા તેમનાં કપડાંઓમાં જૂંઝ વગેરે પણ ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે સ્વચ્છતામાં રહેનારા ઊંઠાંઓ ઉપર માખીઓ પણ બેસતી નથી અને તેમનાં કપડાંમાં જૂં પણ પેદા થતી નથી. મનસૂઝ કે કોઈપણ જંતુને જ્યાં તેના ઊંઠાં માટે સહેજ પણ સાધન મળી રહે છે ત્યાં તો તે અવશ્ય

* It may be stated briefly that no germ or microbe can develop in a body that is absolutely clean and wholesome inside. As a matter of fact, the self-same germs or microbes so much anathematized to-day by the medical profession as the cause of all our ills and ailments, are Nature's tiny scavengers sent to rid the human body of the refuse it has collected through years of wrong habits of living and which it is unable to remove for itself.—Your diet in health and disease—by Harry Benjamin p. 19

* આપણે ત્યાં જૂંની ઉત્પત્તિ 'સ્વેદજ' એટલે ખરોવાની ■ ઊંઠાં-માંથી થવાની સાથે આજ્ઞા છે અને તે પ્રમાણેની માન્યતા પણ પ્રચલિત છે.

ઉત્પન્ન થવાના જ છે. પરંતુ જ્યાં તેમના જીવનનિર્વાહ માટે કાર્મિક પશુ સાધન નહીં મળે ત્યાંથી જો તે તે ચાત્મા જાય છે અથવા તે નષ્ટ થઈ જાય છે. સારાંશ કે જંતુઓનો ખોરાક ગાંઠકી છે અને ત્યાં જ તેમને ઉત્પન્ન થવાની અને જીવવાની તક હંમેશા મળી શકે છે. અન્યથા તેમના અસ્તિત્વ માટે કોઈ પણ પ્રકારની તક હોઈ શકતી નથી.

આટલી બધી માથાફેડ શા માટે ?

કોઈ માણસ કદાચ એમ કહી શકે છે કે પ્રાકૃત (નીરાગી) શરીરની સૂક્ષ્મ રચના અને ક્રિયા સંબંધમાં નેચરોપથી ગમે તેમ માનતી હોય અને એસોપથીની માન્યતાનો પ્રકાર તેના કરતાં બીજો હોય તો તે બાંજગકમાં અમારે જીતરવાની જરૂર શી છે ? આ બાબતનો અતિ સરળ અને સહેલાઈથી સમજી શકાય એવો જવાબ તો એ છે કે દરેક વૈદક પદ્ધતિની રચનાનો મૂળ આધાર (પાયો) સંપૂર્ણ સ્વસ્થ (નીરાગ) શરીર જ છે. કારણ જ્યાં સુધી સંપૂર્ણ નીરાગી કે પ્રાકૃત શરીરની સૂક્ષ્મ રચના અને તે દ્વારા થતી ક્રિયા બરોબર નહીં સમજી લેવાય ત્યાં સુધી કોઈ પણ રોગને લઈને શરીરમાં શું ખરાબી થઈ છે, તેને કઈ રીતે પાગળી શકાય ? આવી પરીક્ષા વગર, શું વધવડ થઈ છે, તે પણ નહીં સમજાય તો પછી તેને વ્યવસ્થિત કરવાની કે રોગને નષ્ટપ્રાય કરવા માટે પ્રયત્ન કરવાની દિશા તો ક્યાંથી સમજી શકાય ? આવી રીતે શરીરની સાચી રચના અને તેની સૂક્ષ્મ ક્રિયા વગરની પ્રાકૃત (નીરાગી) શરીરની ભૂમિકા ઉપર રચાયેલી જે તે વૈદક પદ્ધતિની, બીજી બધી રોગનિવૃત્તિ અને તેની ચિકિત્સાવાળી ઈમાગત, એક પાયા વગરના મકાનની જેમ, ગમે ત્યારે બાંગી પડવાનો ભોગ થઈ પડે છે. અને તેને લઈને તે પદ્ધતિના આશ્રય થકી જીવનારી રોગગ્રસ્ત જનતાના નાશને

નોતરી-ચો છે. એટલે કે સાચી વૈદક પદ્ધતિ અને ઊંડેનાની પદ્ધતિ વચ્ચેની પરીક્ષા જે તે પદ્ધતિનો આશ્રય મહુછ દગ્તાં પહેલા કરી લેવાની ફરજ દરેક વ્યક્તિની છે. અન્યથા તે પોતાની જાનને જોખમમાં નાખી ગયો છે; એમ કહેવામાં સહેજ પણ અતિગયો નથી.

શુ રોગોની ઉત્પત્તિ માટે ખોરાક જવાબદાર છે?

પ્રાકૃત શરીરની રચના અને તેની સૂક્ષ્મ ક્રિયા નબધી ઉપરોક્ત વિષય જોટલી અગત્યતા ધરાવે કે તેમની જ અગત્યતાવાળો આ પ્રશ્ન પણ છે, કે, શુ ખાનપાનાદિના મગજને લઈને જ રોગોની ઉત્પત્તિ થાય કે? (આ સમ્બંધમાં આપણે લાંબા વિચારોને એક કાર મૂકી પાશ્ચાત્યોના મ મધ્યમાં દાન તો વિચાર કરવાનો ?) આ સમ્બંધમાં પણ એતોપથી અને નેચરોપથી બન્ને એમ્પીરની વિરુદ્ધ મત ધરાવે છે એતોપથીની માન્યતા પ્રમાણે માનવ શરીરને છુદા છુદા ભાગોમાં વહેંચી નાખવામાં આવ્યું છે તેમાંના દરેક ભાગને વ્યૂહ (Organ), કહેવામાં આવે છે જેમ કે સ્નાયુ વ્યૂહ, ગ્રંથાભિસરણુવ્યૂહ, મસત્તુવ્યૂહ, પચન વ્યૂહ નસ વ્યૂહ, ઉત્સર્જકવ્યૂહ, સ્વયંશાસિન નસવ્યૂહ, અને જનનવ્યૂહ વગેરે આમ આ ટોર્ પછી વ્યૂહમાં ઉત્પન્ન થતા રોગોને માટે જે તે વ્યૂહ જ જવાબદાર ગણાય છે* અને તે વ્યૂહની, ખગમીને લીધે પછી માર્ગરિ- ખીન વ્યૂહો પર પણ અસર થઈ આવ્યું છે.

* એતોપથી પદ્ધતિની દરેક રોગની જે તે વ્યૂહમત ઉ પત્તિ વવાની બાબતનું પ્રમાણ જ આજના આ “Specialists” સ્પેશિયાલિસ્ટો છે. દરેક સ્પેશિયાલિસ્ટને જે તે રોગના કારણને જે તે વ્યૂહમાંથી જ એટી કાઢવાનું હોય છે આમ આવે તાક, કાન, આંખ, ગળા, દાન વગેરે દરેક ભાગના સ્પેશિયાલિસ્ટો વધી પડ્યા ■ તેમને રોગનું મૂળ કારણ મૂકી ઉપરજાલી ચિકિત્સા જ કરવી પડે છે.

શરીરમાં રોગગ્રસ્ત બની જાય છે.

દાખલા તરીકે આજે ઝડપી પ્રગતિ કરી રૂદ્ધ અને બૂસડે આગળ વધુનારો પાયોરિયાનો રોગ એ પચનગ્મૂદ ગત એક રોગ છે. તેની ઉત્પત્તિ પેદામાં થાય છે. તેના માટે દાંત ઉપર ખાંડની ખેરી-Tartar જવાબદાર છે પરંતુ આ ખેરીની મૂળ ઉત્પત્તિ યૂંકમાં રહેલા ક્ષારમાંથી થાય છે. કે જે ક્ષાર સ્વાભાવિક રીતે દરેક માણસના યૂંકમાં રહેતો હોય એમ માનવામાં આવે છે. આમ આ પાયોરિયા રોગની ઉત્પત્તિ માટે તેના પચનગ્મૂદમાં જ સ્વાભાવિક રીતે ઉત્પન્ન થતું ક્ષારવાળું યૂંક જ જવાબદાર ગણાય છે (આ ક્ષારવાળું યૂંક આયુર્વેદ પ્રમાણે સ્વાભાવિક વસ્તુ નથી તે તો રોગના કારણથી ઉત્પન્ન થતું હોય છે) પરંતુ આ પચનગ્મૂદગત થએલા પાયોરિયાના રોગની અસર આખા શરીર ઉપર થઈ, તેમાં ગમે તે રોગને ઉત્પન્ન કરી શકે છે. આવી રીતે આ એક્ષોપથીની પેદાનિમા રોગની ઉત્પત્તિનું મૂળમૂલ કારણ ખાનપાનાદિને નિવડુવ ગણવામાં આવતું જ નથી એક્ષોપથીની આવી આ માન્યતાને નેચરોપથી તદ્દન વખોડી કાઢતાં પોતાનું સાવ બુદ્ધિ જ અને એક્ષોપથી કરતાં તદ્દન બિનદ મનમ્મ ધગવે છે.

ખાનપાનાદિ વિષે નેચરોપથીનું મંતવ્ય

ખાનપાનાદિની માન્યતામાં નેચરોપથી એમ સુચવે છે કે અયોગ્ય રીતે તૈયાર કરેલ અયોગ્ય આહાર (મિથ્યાહાર) અને ખાવાપીવામાં અંકગતિયાપણું (ભ્રમિતિ અહાર) આ બંને જ કાર-

x એક ડૉન્ટલ સર્જર્જન, શીઝીસિયન નથી તેમ જ શીઝીસિયન ડૉન્ટલ સર્જર્જન નથી. આમ આ રોગોના વિષાણ થએલા છે. ખરી રીતે તો બધા ય રોગમાત્રનું કારણ આયુર્વેદ અને નેચરોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે તો આત્મિક ખતમી છે જ્યારે એક્ષોપથીના સિદ્ધાંતમાં એ બાબતને સમાવેશ નહીં. હોવાથી સૌએ સ્થાન પરત્વે (local) જ મનાયા છે.

છોને લઈને પણ શાલાઓ (Cells) માં ખદાંચ (મમ્લતા) ની જ ઉત્પત્તિ થાય છે+ આ અમ્લતા (Acidity) વાળા કચરાની શરીરમાં આમ જીવિ થવાથી તેને રોગગ્રસ્ત થવું પડે છે. આનો સીધો સારો અર્થ તો એ છે કે શરીરની આરોગ્યતા જાળવવા તેના માટે યોગ્ય એવો આહાર અને તે પણ ઉચિત પ્રમાણમાં જ લેવાની દરેક મનુષ્યની દરજ્જા છે. જે લોકો આનાથી બીજા અધોગ્ર આહારનો તેમ જ યોગ્ય આહારનો પણ જરૂર કરતાં વધારે-અતિ-ઉપયોગ કરતા હોય છે. તેઓ આવી રીતે રોગગ્રસ્તતાને જ નોતરતાં હોય છે. ઉપરાંત શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થવાનું બીજું પણ એક કારણ છે અને તે એકે શારીરિક શ્રમ અને માનસિક પરિશ્રમ-ચિંતાઓ, દુઃખ વગેરેના બોજા અથવા ભારના અતિરેક થવાથી પણ શરીરમાંની રેનાયુ અને રક્તની ક્રિયાઓમાં અવરોધો ઉત્પન્ન થવાથી

+ " But these two potential causes of disease pale into insignificance before the third and greatest of these underminers of health of the body—the consumption of food materials far in excess of bodily requirements.

How does the system throw off, or rid itself of, these excess, and in most cases, demineralised food materials not required for its work, but nevertheless persistently forced upon it by a food ignorant owner, in the belief so common to all, that all food is good food, and the more we have of it the better.

' These excess food materials are broken down in the cells into acid products similar in kind to the waste residue and debris of ordinary cell metabolism.'—Your diet in health and disease.—by Harry Benjamin p. 16-17

રોગગ્રસ્તતાની ઉત્પત્તિ થાય છે* સારાંશ કે નેચરોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે રોગગ્રાસની ઉત્પત્તિ માટે જવાબદાર એવાં જે જે મુખ્ય કારણ આહાર અને વિહારના દોષ છે. તેમને એલોપથીના વિદ્વાનો સ્વીકારતા જ નથી.*

વિટામિન થીઆરી શું છે

એલોપથી જ્યારે આહારદોષને રોગની ઉત્પત્તિમાં કાગળ માનતી નથી તો પછી આ વિટામિન (પ્રજીવનકો)વાળો સિદ્ધાંત શું છે? આ એક પ્રશ્ન અવશ્ય કેટલાકોના મનમાં ઉદ્ભવી શકે છે. આ વિટામિન-સવાળી શોધને તો નેચરોપથીએ પણ સ્વીકારેલ છે. અને તેથી તે બાબતમાં એલોપથીની સાથે તેનો વિરોધ તો

* " It is not here claimed that all disease in every case is entirely due to the retention in the system of waste products ..There are other factors which play their part, such as over exertion and nervous exhaustion (due to excess of all kinds, over work, worry, temperamental and environmental difficulties, etc) mechanical interferences with blood and nerve supply injuries, shocks etc , but it is claimed that without the basis of bodily refuse supplied by the accumulation of acid by-products disease as we know it today would be impossible." Your ..disease-by Harry Benjamin p 18-19

* " Yet, inspite of all this, the medical mind refuses to grasp this fundamental relationship between the food we eat, the materials thus supplied to the cells, and the health or disease of the body " Your diet . disease-by Harry Benjamin p 14

હોઈ શકે જ નહીં + પરંતુ પ્રજા તો એ છે કે જે પ્રજીવનકોની એક શરીરમાં ઊભુપ કે ખોટ થાય તો અને જેને લઈને તેને રોગ-અસ્તનામાં સપડાઈ જવું પડ્યું છે તે પ્રજીવનકોની તે શરીરમાં ખરી રીતે ખોટ થવાનું પ્રથમ કારણ જ શું છે ? તે બાબત ત્યાં સુધી નહીં નહીં થાય ત્યાં સુધી અમુક પ્રકારના વિશ્લેષિત ધરાવનારા પદાર્થો આપવાથી પણ શું લાભ થવાનો છે ? કારણકે એક બાલુએથી શરીરમાં જે પ્રજીવનકોની ખોટ આવી પડી છે, તે, તે સર્વા ધરાવનારા પદાર્થો કે દવાઓ-દ્વારા પૂર્ણ પાડવા માટેના બધા ય પ્રયત્નો અમલમાં મૂકવાની કિંવા ચાલુ હોય અને બીજી બાલુએથી તે ખોટને ઉત્પન્ન કરનારા પ્રયત્નો (ખાનપાન) પણ ચાલુ ગમવામાં આવતાં હોય, તો જગા અને

+ આયુર્વેદશાસ્ત્ર પણ આ પ્રજીવનકો (Parasites)ની બાબતમાં નેરલુ જ્ઞાન ધરાવે છે. તે કોઈપણ રીતે આધુનિક રીતે કરતાં ઊંચાતુ તો નથી જ, બલકે થડ જ અધિકાર છે. આ જ્ઞાન આપણી સ્વચ્છતામાં ઉછેરેલાં બિંદુ પણ ધણી જ સરસ રીતે ધરાવતો હોય છે. તે બલે છે દુધમર અને સારી રીતે નહીં પાકેલું અનાજ કમુ જ ખાવાથી ધડુ જ તાકાત આપવાવાળું હોય ■ પાકમાં પડી તેનો પાક પણ તાકાત આપનારો જ હોય છે. પણ પહેલા કરતાં ઊંચાતુ અને સૂકેલા કરતાં વધારે ઉચ્ચે જે ધાણી ઘાય છે તે તો સાવ દુષ્ટી અને વહેલી ખચવાવાળી હોય છે આવી જ રીતે આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં પણ અમિત્રા વધારે એવા તાપના પ્રયામ વડે પાકેલી એક જ આત્મી રોગથી પાય પ્રકારની હોય છે અને તે પહેલા કરતાં બીજા પ્રકારની ક્રમાનુસાર ઊંચાતી તાકાતવાળીએ દુષ્ટી હોય ■ આ બાબતમાં શાસ્ત્રીય પ્રમાણુ જુ વર્ણનનીને પ્રમાણે આપવામાં આવે છે. તદુપરાંત વિશ્લેષિતના પ્રકાર પરત્વેનું જ્ઞાન પણ આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં છે કારણ વસ્તુઓ પરત્વે જુદોત જગાવતા અમુક જગતુ નીર્વર્ધક તો અમુક નીર્વરોધક, અમુક રક્તવર્ધક, અમુક રક્તરોધક, અમુક અસ્થિસંધાનક તો અમુક છુદ્ધિવર્ધક અને અમુક જ્ઞાનગુરો" જે રીતે દોવા વિરેના વર્ણન ઉપરાંત તેના અવગુણથી બચવા

ખરચનાં બન્ને પાસાં સરખી રીતે ચાલુ જ રહેશે. તેને કંઈને શરીરને જોઈતાં પ્રજીવનકો પૂરાં પાડવામાં આવતાં હોવા છતાં પણ તેમની કાંઈ પણ શરીર ઉપર અસર થવાની જ નથી. (આ પરિસ્થિતિ આજે રોગી જગતમાં સર્વસામાન્ય જેવી થઈ પડેલી હોવાથી દરેકે દરેક વ્યક્તિને તેનો ઓછોવત્તો અનુભવ થયા જ કરે છે) સાર્ગશ કે જ્યાં સુધી એક નીરોગી માણસના શરીરમાંથી પ્રજીવનકોનો નાશ થી રીતે થાય છે તેની ખરી દિશા અથવા કારણ નહીં પરખાય ત્યાં સુધી આ વિટામિન્સવાદ (પ્રજીવનકો)ની શોધવાળા સિદ્ધાંતોથી કાંઈ જ વિશેષ ગરજ સરવાની નથી.

રોગની ચિકિત્સાપદ્ધતિ

પ્રાકૃત શરીરની સૂક્ષ્મ ગ્યના અને તેની ક્રિયા, તે ક્રિયામાં થતી

માટે પણ સૂચના આપવામાં આવી છે આ ઉલ્લેખી જાણતને હજી પાઠ્યાલ્ય વિજ્ઞાનિકો સમજી શક્યા જ નથી. એટલે જે તે વસ્તુના દોષથી બચવા અને શુણ્ણનો જ લાભ લેવાની સૂચના પાઠ્યાલ્ય શાસ્ત્રમાં નથી. દાખલા તરીકે લસણ વિષે જે શુણ્ણનું વર્ણન આયુર્વેદમાં છે તે જ વિટામિન્સવાળી શોધ પણ મૂલ્યવે છે પરંતુ લસણના ઉપયોગ કરનારે તાપમાં હરણ્ણરણ નહી, અગ્નિની પાસે બેસતું નહી આટલું જ નહી પણ જે માણસ પિત્તપ્રકૃતિવાળો હોય તેને તેના ઉપયોગ વખતે પિત્તશામક સિંધુ વગેરેનો ઉપયોગ અવરજ કરવો જોઈએ સારાશ કે આ વિટામિન્સવાદની શોધ આયુર્વેદશાસ્ત્ર માટે સહેજ પણ નવી નથી.

સુકૂલ કર્પર ભ્રાટ કન્દજાર વિપચિતાન્ ।

एकयोनीर्घृन्विद्याद् पुषानुत्तरोत्तरम् ॥ (वाग्भट)

એટલે કે છાણના કટકાના તાપ ઉપર, તપાવેલી માટીની તાવડી ઉપર, લોઢી ઉપર, અગ્નિથી તપાવેલી બઢી (તંદૂર)માં અને કોલસાના અગાર ઉપર શેકેલી આમ પાચ પ્રકારની રોટની પહેલોથી બીજી અને બીજીથી ત્રીજી ઉત્તરોત્તર હલકી થાય છે.

વધવટ, વધવટને લઈને ચતા શારીરિક અને માનસિક રોગો, તેમજ કારણ જ્ઞાનપાન (અહાર) અને ગ્રહેણીકરણી (વિહાર)નો દોષ વગેરે બધી બાજતોમાં, ઉપરોક્ત વર્ણન ઉપરથી, સહેજે સમજી શકાય છે કે નેચરોપથી અને એલોપથી બન્ને પશ્ચિમની જ વિજ્ઞાનિક પદ્ધતિ હોવા છતાં એકબીજાથી તદ્દન વિરુદ્ધ છે. એટલે હવે બન્નેની ચિકિત્સાપદ્ધતિ વિષે પણ ખાસ વિચાર કરવાની જરૂર તો છે જ. કારણ આ બાબતનું જ્ઞાન જ આ જમાનાની વધતી જતી રોગી દુનિયાની સખ્યા માટે અતિ અગત્યની એક બાબત હોઈ શકે છે.

એલોપથીની ચિકિત્સાપદ્ધતિ

એલોપથીએ રોગોની ઉત્પત્તિને જેમ જુદા જુદા વ્યૂહગત માનેલી છે તે જ પ્રમાણે જે તે રોગની ચિકિત્સાનો ક્રમ પણ નક્કી કરેલો છે. આમાં જુદા જુદા રોગો માટે યુગીરના જુદા જુદા બાગમાં જુદા જુદા પ્રકારના ઈન્જેક્શનો આપવાની, જુદા જુદા પ્રાણિઓના જે તે સર્વોત્તમ દાખલ કરવાની અને બીજી દવાઓની માત્રાઓ આપવાની જે પદ્ધતિઓ દાખલ કરેલી છે. તે બધી પદ્ધતિઓ માત્ર જે તે રોગને દબાવી દેવાનું કે તાત્કાલિક મટાડી દેવાનું કામ કરતી હોય છે આવી રીતે યુગીરની બહાર નીકળતા રોગને દબાવી યુગીરની અંદર બેઠાણવાળા બાગમાં કે મર્મરયાનોમાં દાખલ કરી દેવાથી તે રોગ કાળે કરીને બેવકુફ પધાગ્ય કરી અસાધ્ય અને જીવલેણ બીવકતો હોય છે આ બાબત ઉપર પ્રથમ જ કહેવાઈ ગયું છે તેમ છતાં અહીં તે આ પદ્ધતિની ચિકિત્સાવિધિમાં શુ શુ થાય છે તે બાજતને એક સચોટ દાખલા ઉપરથી રજૂ કરી જનાવવામાં આવશે.

દાખલા તરીકે એક સામાન્ય ઝાડમાંથી મોટું બીજ કે પાટ તૈયાર કરવાનું હેતુ સારે તેના ગુણો અવાગનવાગ તેની આજુ-

ખાલુની દિશાઓમાંથી ફૂટી નીકળતી તે આકની કાળેને કાપી નાખતા હોય છે. તેને લઈને તે આકની બધી જ શક્તિ પહેલા આકના મૂળ થકી જ રહી વપરાતી હોય છે. જેથી તે ક્રિયા તે થકને સીધું, જાડું અને લાંબું બનાવી દેવામાં મદદરૂપ થાય છે. ખરેખર એ જ પદ્ધતિ આજે એલોપથીની ચિકિત્સા વિષેમાં પણ હહેવામાં આવે છે. કારણ કે તે બધા ય રોગોના મૂળ, કે જે ખાનપાનાદિની ખરાબીને લઈને પેટમાં રહેતાં હોય છે, તેમને અવસ્થિત રીતે ઠાઠી નાખ્યા વગર, માત્ર વ્યૂદગત ચિકિત્સા દ્વારા, તેમને ક્ષણિક લાભ આપી દેખાવી દેવામાં મદદરૂપ થાય છે. આવી રીતે દરદીને પણ તાત્કાલિક લાભ દેખીતી રીતે મળી જવાથી રોગ નાબૂદ થઈ ગયો છે, એમ લાગવા માંડે છે. પરંતુ વાસ્તવિક રીતે તો પેટની ખરાબી-રોગરૂપી આકની કાળેને જ કાપી નાખવામાં આવી જ અને તેનું અસલ થક કે મૂળ ત્યાં ને ત્યાં જ કાયમ છે. તે કાળે કરીને, આકની શક્તિની જેમ, ખીજા કાંઈ રોગરૂપી કાળના સ્વરૂપમાં પ્રગટ થાય છે. ત્યારે ફરી તેને દેખાવી ક્ષણિક લાભ દેખાડી દેવામાં આવે છે. આમ કરતાં કરતાં છેલ્લે તે રોગરૂપી થક, સાગના એક મોટા બીમ કે પાટની જેમ, વિશાળ અને ભયંકર સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે. એટલે કે પછી તો તો એક અસાધ્ય અને જીવલેણ રોગનું જ સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે.

નેચરોપથીની ચિકિત્સાપદ્ધતિ

આ જાતની આ એલોપથીની ચિકિત્સાપદ્ધતિનો વર્ષો સુધી અનુભવ કર્યા પછી જ તેના નિષ્ણાતોને જ્યારે તે ઉપરોક્ત પ્રમાણે દુષ્પરિણામ નિપજવનારી જણાઈ ત્યારે તે લોકોએ, પોતાની શોધમાં એલોપથી કરતાં આગળ વધી, આ નેચરોપથી-પદ્ધતિને જન્મ આપેલો છે. અને પોતાની ચિકિત્સાનો ક્રમ, નીચે પ્રમાણેના મુખ્ય બે મુદ્દાને અનુલક્ષી, નિશ્ચિત કરેલો છે:—

(૧) પ્રથમ ક્રમમાં માત્ર આહાર વિષે રોગપરતે જુદી જુદી સૂચનાઓ આપવામાં આવી છે. તેમાં અલ્પ ભોજન અને લાંબજી-વિધિનો જ ખાસ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. આ ક્રમને "Dietetic" કહેવામાં આવેલ છે. જ્યારે રોગોની મૂળમૂળ ઉત્પત્તિમાં જ આહારદોષજનિત ખરાબીઓને સ્થાન આપવામાં આવ્યું હોય ત્યારે તો રોગોના નિવારણાર્થે પણ તે વિષયમાં ખાસ સૂચનાઓ આપવી જ જોઈએ અને તે વિષયનું વિગતવાર વર્ણન આ ખાનપાનાદિવાળા ક્રમમાં આપવામાં આવ્યું છે.

(૨) બીજા ક્રમમાં શરીરશુદ્ધિને માટે ફેટલાક પ્રકારની સામાન્ય ક્રિયાઓને સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. તેમાં ખાસ કરીને (exercise) નો ઉપયોગ જ્યાં સુધી આંતરડાં વ્યવસ્થિત રીતે કામ કરતા નહીં થાય ત્યાં સુધી કરવાનો હોય છે. સાથે સાથે સૂકા અને બીના સ્નાન (મર્બન) જગ્યાએ વિશે પણ સૂચવવામાં આવ્યું છે જેને લઈને ખાસ કરીને ચામડી અને બાલ અંગોની ક્રિયાને વ્યવસ્થિત બનાવવાનું હોય છે. ઉપરાંત ફેટલીક જાતની દસરતો અને ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા કરવાની પણ સૂચના આપવામાં આવી છે કે જેના પરિણામે ફેટલાં વગેરે બીજા અવ-યવોની પણ શુદ્ધિ થતી હોય છે.

આવી રીતે શારીરિક મંપૂર્ણ શુદ્ધિને માટે બહારથી અને અંદરથી કરવાના ફેટલાક પ્રયોગો વડે શુદ્ધિ કરી તેમજ અલ્પ ખોરાક અને લાંબજીવાળા શારીરિક સદૃશ રચનાની ક્રિયાને વ્યવસ્થિતપણે કાર્યક્ષમ બનાવી, રોગી અવસ્થામાંથી આરોગ્યના મેળવવા માટે, આ નેચરોપથીની ચિકિત્સાપદ્ધતિમાં ધણી ધણી

* સૂકા-બીના મર્બન દ્વારા શુદ્ધિ પામતી ચરમ્બી વગેરે અને ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસ દ્વારા લેવાતા સવિશેષ પવનના મિશ્રણથી જે "સ્પાયોલી" ઉત્પત્તિ થાય છે તેનું પ્રુણસા વર્ણન આગળ ઉપર ક્રમમાં આપ્યો.

સૂચનાઓ આપવામાં આવી છે. જે એલોપથી (ડોક્ટરી)ની ચિકિત્સાપદ્ધતિ કરતાં સાવ બુદ્ધ જ પ્રકારની છે. આટલું જ નહીં પણ નેચરોપથી કેઈ પણ રોગની ઉત્પત્તિ પેટની ખરાબી વગર માનતી જ નથી જ્યાંએ એલોપથી દરેક રોગની ઉત્પત્તિના કારણને જે તે બૂલુગત એટલે કે સ્થાનિક (local) જ માનતી હોય છે.

આવી રીતે એલોપથી અને નેચરોપથી બન્ને વૈદક પદ્ધતિનો આધાર આધુનિક વિજ્ઞાનવાદ અને જન્મસ્થાન પણ પશ્ચિમનો વિજ્ઞાનવાદી દેશ હોવા છતાં તે બન્ને પરસ્પરમાં જે દરેક દરેક બાબતમાં વિરુદ્ધતા ધરાવી ગઈ છે તેનું કારણ શું હોઈ શકે છે ? શું એલોપથીની વૈજ્ઞાનિક શોધો અસત્ય હશે ? કે જે નેચરોપથીની વૈજ્ઞાનિક શોધો સાથે મેળ જ ખાતી નથી. અથવા તો નેચરોપથીવાળા વિદ્વાનોની વૈજ્ઞાનિક શોધો ખોટી હશે ? કે બેથી કરીને તે એલોપથીની જખમર શોધો સાથે પણ વિરુદ્ધતા ધરાવે છે. આવી આ બાબત તો દરેક દરેક સમજી માણસને માટે ધણી જ ગંભીર વિચારણા માંગી રહી છે પરંતુ આવી આ વિજ્ઞાનિક અર્થમજસતા, ઉત્ક્રાંત કે વિરોધાભાસનો વૈજ્ઞાનિક નિર્ણય લાવવાની શક્તિ આજે બીજી કઈ વૈજ્ઞાનિક વૈદક પદ્ધતિમાં હોઈ શકે છે ? જ્યારે દુનિયાભરની બધી વૈદક પદ્ધતિઓમાં વિજ્ઞાનવાદના બહુમતીવાળા સરે વખણાતી આ એલોપથીની જ પદ્ધતિ સહુથી અમર્યાદાન ધરાવતી હોઈ, મોખરે મિરાજ ગઈ છે.

હા ! છે, એક જ પદ્ધતિ અને તે પણ પ્રાચીનમાં પ્રાચીન અનુભવનો બળ ધરાવતી માત્ર એક જ પદ્ધતિ, વિજ્ઞાનનાદના સર્વોચ્ચતમ શિખરે મિરાજેલી માત્ર એક જ પદ્ધતિ, જક વિજ્ઞાનના જ નહીં પરંતુ ચૈતન્ય વિજ્ઞાન (આત્મજ્ઞાન) ના બગને ધરાવનારી માત્ર એક જ પદ્ધતિ, સાચી અને શાસ્વત માત્ર એક જ પદ્ધતિ અને

તે જ આ આર્થાવર્તની વંદિત ક્ષત્રીન પદ્ધતિ—“આયુર્વેદ.”
જે આજે પણ તેની વૃદ્ધ અને જર્જરીભૂત અવસ્થામાં દુનિયાની
સઘળી વૈદક પદ્ધતિઓનું પુનઃમાનવસ્થાન દિધાવવાની
શક્તિ ધરાવી રહી છે. તે આજા દેહસાક પરસ્પરના વાદ-
વિવાદ અને વિરોધાસાસના નિર્ણય લાવવાની શક્તિ
ધરાવે છે. તેનું વિજ્ઞાન પણ પરમ સૂક્ષ્મનાવાળું છે.

આવી રીતે આયુર્વેદનું જે સસ, મંદુર્ષ, સર્વ દેહ અને
શાસ્ત્રન વિજ્ઞાન છે. તેને પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનવાદના જો સમીપેથી
તેચરોપથી પદ્ધતિના આ પ્રકરણમાં વર્ણવામાં આવેલા સાચા
અને મૂળમૂળ દરેક દરેક સિદ્ધાંત સાથે વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ આવતા
પ્રકરણમાં સરખાવી જનાવવામાં આવશે. સાથે સાથે એસોપથીના
વિજ્ઞાનોની શોધોમાં આવી આમ-જમીન જોટલી તદ્દાવનવાળી
જૂસો યવાનું કારણ શું હશે? તે વિવશમાં પણ સચોટ અને સાર-
ગર્ભિત નિર્ણય આપવામાં આવશે. અને આવી આ જૂઠ્ઠાસરેલી
શોધોને માટે તે દેહ અને દેહવાસીઓની પરિસ્થિતિ કેટલી હદ
મુધી જવાનગર છે? તે પણ સિદ્ધ કરી જનાવવામાં આવશે.
ઉપરાંત બીજી ગામતો ઉપર પણ યાનવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ આવતા
પ્રકરણમાં પ્રકાશ પાડવામાં આવશે. જે પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનના જ
રહે રંગાયેલા અને આયુર્વેદને અવૈજ્ઞાનિક કે ઓછા વિજ્ઞાનવાળું
અથવા તો અપૂર્ણ સાચા માનનાગઓ માટે સૂર્યના પ્રકાશ જેવો
આંખોને ઉધાડનારો પ્રકાશ હશે.



પ્રકરણ ૨

આયુર્વેદ અને નેચરોપથી

પાછલા પ્રકરણમાં આપણે એલોપથી અને નેચરોપથી બન્નેના સિદ્ધાંતોનો તુલનાત્મક દષ્ટિએ અભ્યાસ કર્યો છે. આ પ્રકરણમાં આયુર્વેદ અને નેચરોપથીનો પણ તે જ પ્રમાણે અભ્યાસ કરીશું એટલું જ નહીં પરંતુ આયુર્વેદ કેવી રીતે આ બન્નેના વિરોધક મતમતાંતરોનો નિર્ણય આપી શકે છે અને થોડીક નેચરોપથીનું પણ ભૂલોને પકડી પાડી શકે છે? એટલે કે નેચરોપથીનું જ્ઞાન ત્યારે એલોપથી કરતાં પણ પરમ સૂક્ષ્મ, સત્ય અને ચઢિયાતું છે ત્યારે આયુર્વેદનું જ્ઞાન આ નેચરોપથી કરતાં પણ પરમ સૂક્ષ્મ, સત્ય, સંપૂર્ણ અને શાસ્ત્ર છે એમ બન્નેને સરખાવતાં સિદ્ધ કરી બતાવવામાં આવશે. ઉપરાંત આયુર્વેદમાં બીજી કઈ કઈ પશ્ચિમની નવી વૈદક પદ્ધતિઓના મૂળમૂલ સિદ્ધાંતોનો સમાવેશ થએલો છે. એ પણ સપ્રમાણ આવતાં પ્રકરણોમાં પુરવાર કરી બતાવવામાં આવશે આવી રીતે આયુર્વેદની મહાનતા અને બ્યાપકતા વિષે ટુંકાણમાં પણ અતિ સરળપણે અને વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરવામાં આવશે.

આયુર્વેદ પ્રમાણે પ્રાકૃત શરીરની સૂક્ષ્મ રચના

જીવંત પ્રાકૃત શરીરમાંની સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ રચના તરીકે આજે એલોપથી અને નેચરોપથી બન્ને વૈદક પદ્ધતિએ શાલાઓ (cells)ની શોધ કરેલી છે. તેને આ પદ્ધતિના જ્ઞાતા અતિ સૂક્ષ્મ શોધ માને છે. પરંતુ આયુર્વેદે તો અતિ પ્રાચીન કાળમાં આ શાલાઓ (cells)ની રચના અને તેમનાં કાર્યો સંબંધમાં આ પશ્ચિમની બન્ને પદ્ધતિઓ કરતાં પણ આગળ વધી તેમના કરતાં પણ વધારે અને આ શાલાઓની સૂક્ષ્મતા વિષેનું વર્ણન

આપેલું છે: જેને શરીરના પરમાણુવાળા માપના નામથી અથવા તો જે તે ધાતુઓમાં ગ્રહેલા અગ્નિઓના નામથી ઓળખી શકાય છે. x આ વિષયમાં આટલું જ કહી તેની વિગતવાર ચર્ચા બાંધેલ્ય માટે મુશ્કેલી રાખીએ છીએ.

આયુર્વેદના મત પ્રમાણે રસ-રક્તના પ્રાકૃત સ્વાદો

આયુર્વેદ પ્રમાણે પ્રાકૃત શરીરની સૂક્ષ્મ રચના અને તેનાં કાર્યો વિષે વિચાર કરતાં રસ-રક્તના પ્રાકૃત સ્વાદોના સબધમાં તેના સિદ્ધાંતો નેચરોપથીના સિદ્ધાંતો સાથે સંપૂર્ણપણે મળતા આવે છે. કારણ આયુર્વેદ પણ નેચરોપથીની જેમ જ આ

x આધુનિક વિજ્ઞાનવાદવાળા યાંત્રિક સાધનો વડે યક્ષેષી શોધો ઘણી જ સૂક્ષ્મ છે. એવા સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રોની ઉત્પત્તિને લઇને દિલના ટેળવાયલાઓની માન્યતા યદ્ય પડેથી છે પરંતુ આયુર્વેદમાં વર્ણવામાં આવેલું સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ પ્રમાણસૂચક માપ તે જમાનાની પરમસૂક્ષ્મ દક્ષિના પ્રમાણ તરીકે નીચે આપવામાં આવે છે. આના પરથી કહી શકારો કે પૂર્વાચાર્યો જડવાદવાળા યાંત્રિક સાધનોની સહેજ પણ પરવા કર્યા વગર માત્ર આત્મવાદવાળી દિવ્યદ્રિષ્ટિથી સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ ઘણી જ સહેલાઈથી કરી શકતા હતા. આયુર્વેદોક્ત ચરક સદ્વિતામાં અપાયેલ નાનામાં નાનો માપ પરમાણુ છે તે પરમાણુ દોને કહેવાય છે તેનું વર્ણન નીચે આપવામાં આવે છે.

असरेणुर्मुपै प्रोक्तास्त्रिंशत् परमाणुभि । असरेणुस्तु पर्यायनाम्ना,
वर्षी निगद्यते ॥ जात्यन्तराणै सूर्यकर्षवर्षी विवक्ष्यते ।

અર્થાત્--અગ્નિવામાંથી પડતા સૂર્યના કિરણોમાં જે ઝીંગી ઝીંગી કણોમાં તરની દેખાય છે તેને અસરેણુ અથવા તો વર્ષી કહે છે આમાંની એક વર્ષીને હજી હાલ તે પરમાણુ કહેવાય છે આના પરથી કહી શકાય છે કે વર્ષીને ન્યારે અજવાળામાં જરોગર એક સહસ્ત્ર નથી તો પછી તેના ત્રીસમા ભાગને તે સોફોએ કયા સાધન વડે જોયું હશે ? તે સારન એક માત્ર આત્મદક્ષિ જ દોષ સહે છે.

બન્નેના સ્વાદોને ખટાશ અને ખારાશ બન્નેની લેશમાત્ર પણ અસર વગરના જ માને છે. અને તેમના પ્રાકૃત સ્વરૂપોના વર્ણનમાં તેમના સ્વાદો વિષે “સ્વાદુ” મિકાશવાળા હોવાની આજ્ઞા આપે છે. એટલે કે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ માણસના શરીરમાંના રસરક્ત બન્નેના સ્વાદો મિકાશવાળા જ હોય છે નહીં કે એલોપથીની જેમ ખારાશવાળા હોય છે. આ બાબતમાં શાસ્ત્રીય પ્રમાણોનું વર્ણન નીચે આપવામાં આવે છે અહીંથી આયુર્વેદની પાશ્ચાત્ય નેચરોપથી સાથે એક વાક્યતાની જે શરૂઆત થાય છે તે છેલ્લે સુધી મળી આવવાની છે.

“સમ્યક્ પક્વસ્ય શુક્તસ્ય સારો નિગદિતો રસઃ ।

સતુદ્રવ સિતઃ શીતઃ સ્વાદુઃ સ્નિગ્ધશ્ચલો+^૧ ભવેત્ ॥”

(રસ પ્રાકૃત સ્વરૂપ)

“મન્દવહ્નિવિદગ્ધસ્તુ કટુર્યામ્લો ભવેદ્રસઃ ।

સ કુર્યાદ્બહુલાન્ રોગાન્ વિપકૃત્યં કરોત્યપિ ॥ ”

(રસ કા વિદગ્ધ યા વિકૃત સ્વરૂપ)

“રક્તં સર્વશરીરસ્યં જીવસ્યાધારમુત્તમમ્ x ।

સ્નિગ્ધં ગુરુ ચલ+^૨ સ્વાદુ વિદગ્ધં પિત્તવદ્ભવેત્ ॥ ”

(રક્ત પ્રાકૃત ઔર વિદગ્ધ સ્વરૂપ)

+ ૧, ૨, ૩ જૂનામાં જૂના આયુર્વેદશાસ્ત્રના સિદ્ધાંત પ્રમાણે રસ અને રક્ત પ્રાકૃત શરીરમાં ફરતી બતાવવામાં આવી છે. ત્યારે એલોપથીના સન્ ૧૭૦૦ પહેલાના વિદ્વાનોને આ બાબતમાં સહેજ પણ ખબર જ નહોતી સન્ ૧૭૦૦ માં ડૉ. હાર્વિ એલોપથીના એક મહાન શોધકે આ શોધ પહેલવહેલી કરેલી કે શરીરમાં રસ રક્ત ફરતા હોય છે. આ શોધો આજ સુધીના ૨૫૦ વર્ષના આજ દરમિયાન કેટલી વધી રાહી છે તે બાબત આ પુસ્તક વપરથી તો સહેજે સમજાશે જ પરંતુ આ રક્તની જ બાબતમાં જે એક પ્રાચીન વર્ણન છે તે કેન્દ્ર સચોટ અને ચુક્રમાતિસૂક્ષ્મ છે તે સાથેની કૃતનોટના વર્ણન વપરથી સમજી શકાય છે.

x આયુર્વેદે રક્તને છવાતમાં અથવા શરીરનું અધ્યયન કરેલું

આમાં ભાવમિત્રે સારી રીતે પરિપાક થએલા જોગકના સાર ભાગને રસ કહેવ છે આ રસ જ ચક્રતમાં ગયા પંડી રક્તમાં બદલાઈ જાય છે. આ બન્નેના પ્રાકૃત સ્વાદો મીઠાચવાળા અને વિદગ્ધ થએલા સ્વાદો ખટાચવાળા હોય છે. આ બન્ને શરીરમાં કૃત્તા હોય છે.†૩

આવી જાતના આયુર્વેદોક્ત રસ-ગુણના શુદ્ધ સ્વરૂપોના વર્ણન ઉપરથી તેમના સ્વાદો મીઠાચવાળા અને ખટાચ કે ખારાચ વગરના હોય છે, એ આમાં બનાવી આપવામાં આવ્યું છે. પરંતુ સાધોસાધ તેમની અશુદ્ધ, વિકૃત, વિકારશુક્ત, કે રાગમસ્ત અવસ્થામાં તેમના સ્વાદોમાં જે પરિવર્તન થઈ મિઠાચના બદલે ખટાચની ઉત્પત્તિ થાય છે તેનું વર્ણન પણ ઉપરોક્ત શ્લોકમાં

છ. તે છવાત્મા કે છવને ભેવા મટિના યાત્રિક સાધનો તે આત્મા વેજાનિકોની ખાસે નથી જ. તેના વચર તેને પૂર્વાચાર્યોએ કયા ચુદ્ધ-કર્ષક સાધન વડે ભેલ્યું હશે ? અને જવાબ તે એ જ કે તેઓ આત્મ-દક્ષા હતા તેમને હિંમ ચમુઓ હતા તે દ્વારા તેમણે આ નિરીક્ષણ કરેલું છે. દાખલા તરીકે જ્યારે એક દેહગરોળીની પૂઝીને કાપવામાં આવે તો તે દેહગરોળી તે બાળી બચ છે પરંતુ તેની પૂછ પણ વખત સુધી દાહતી રહે છે અને પછી તેનું દાહનું બધ પડે છે. અહીં પ્રશ્ન એ છે કે દેહગરોળી છવત હોય છે તેની પૂછમાં પણ કપાયા પછી અમુક વખત સુધી ચેતન હોય છે તેનું કારણ કેાક વિજ્ઞાનવેત્તા બનાવી શકે ? ખરા ? તેનું કારણ એ જ છે એ આયુર્વેદના આચાર્યોએ સૂચવેલ છે કે રક્તમાં છવ હોય છે. પૂછકના રક્તમાં રહેલો છવ ન્યા સુધી બહાર નિકળી જતો નથી ત્યાં સુધી તે દાહતી હોય છે તેમાનો છવ વહેલો નાગતો નથી તેનું કારણ એ છે કે તેના શરીરમાંનું રક્ત બદ્ધ જ નહીં હોય ॥ ૧૩૩ તેના શરીરમાં બેઠી વરમી પ્રુષ્ઠ હોય છે. આ આયુર્વેદના જ્ઞાતીઓની ચોધને વિજ્ઞાનવાદીઓ પદોત્તરી શકશે ખા ?

તેમની “વિદગ્ધતા” વાળી પરિસ્થિતિ* સૂચવતાં કરી બતાવવામાં આવ્યું છે.

પ્રાકૃત (નીરોગી)માંથી વિકૃત (રોગી) અવસ્થા

નેચરોપથીએ જેમ નીરોગી શરીરને ખટાશ અને ખારાશની લેશ માત્ર પણ અસર વગરનું માન્યું છે. તે જ પ્રમાણે આયુર્વેદે પણ ખટાશ અને ખારાશની અસર વગરના મીઠાશવાળા જ સ્વાદયુક્ત રસ-રક્તવાળા શરીરને જ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ શરીર ખતાવ્યું છે. ઉપરાંત નેચરોપથીએ જેમ રસ-રક્તમાં સંગ્રહિત થઈ રહેતા ખટાશવાળા ક્યારાને કોઈ પણ માનવશરીરમાં રોગની

ખામેશ ખોરાક ખાધા પછી ૧ થી ૫ કલાકમાં સંપૂર્ણપણે પચી જોનાના પ્રાકૃતિક રૂપાંતરને જ્યારે પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેને ખોરાકનું “વિપાક કર્મ” કહેવામાં આવે છે. એટલે કે વિપાક કર્મમાં યોગ્ય રૂપાંતર પછી તેનું બીજું કોઈ પણ રૂપાંતર થતું જ નથી. પરંતુ જ્યારે તે ખોરાક પચવામાં હોવાથી અથવા તે જઠરાગ્નિની મંદતાને લઈને ઉપરોક્ત સમયમાં સંપૂર્ણપણે પાચન થઈ શકે નથી. તેથી તે પાકવામાં નફર કરતા વધારે વખત લે છે ત્યારે તેનું વિકૃતિવાળું રૂપાંતર થાય છે અને તે તેની “વિદગ્ધતા” કહેવાય છે.

દાખલા તરીકે સપ્તર્શિમાંના અગ્નિના પૂરતા પ્રમાણવાળા તાપ ઉપર મૂકેલ મગની દાળ વહેલી તકે પાકી પાણીની સાથે એકરસ બની નીકળે છે. ત્યારે તે જ દાળને માત્ર સૂર્યના તાપની ઓછી ગરમીથી પકવતાં વધારે વખત લાગે છે અને તેને પાકી પાણીની સાથે એકરસ બનતા સુધીમાં તેમાં ખારાશની પણ ઉત્પત્તિ થાય છે આ પાછલી પરિસ્થિતિમાં થતું વખતના કારણે તેમાં જે ખાટા સ્વાદની ઉત્પત્તિ થાય છે. તે તેની વિદગ્ધતાનું જ પરિણામ કહેવાય છે. આવી જ રીતે જઠરાગ્નિની મંદતાને લઈને ખાધેલ ખોરાકને સંપૂર્ણપણે એકરસ બનતા વધારે વખત લાગે છે અને તેને લઈને તેમાંથી નીકળતો તેનો સારભૂત ભાગ તે “રસવાતુ” ખારાશ અને તિખાસવાળી જ ઉત્પન્ન થાય છે.

‘ઉત્પત્તિનું’ કારણ જાણ્યું છે. તે જ પ્રમાણે આયુર્વેદ પણ રોગ-
માત્રની ઉત્પત્તિનું કારણ અને તે પણ સર્વ પ્રથમ કારણ, સદુચી
પહેલાં ઉત્પન્ન થતી (રસ) ધાતુમાં, તેની વિવિધતા કે વિવૃત્તિને
લઈને, ઉત્પન્ન થતી ખટાચ (acidities)ને જ સ્પષ્ટ રીતે ઉપ-
શોક્ત સ્થોલમાં સૂચવી ગયું છે અહીં એક પ્રશ્ન થઈ શકે છે કે
નાનાથી માંડીને જીવજેનુ બધાકે મોટા રોગોની ઉત્પત્તિનું કારણ
જે રસધાતુમાં ઉત્પન્ન થતી ખટાચ છે. તે ખટાચ એકલી રસ
ધાતુમાં જ ઉત્પન્ન થાય છે કે ગૂઢા-ધાતુમાં પણ સાથેસાથ ઉત્પન્ન
થતી હોય છે? આ બાબતમાં આયુર્વેદના પન્ન સૂક્ત નિરીક્ષણ-
વાળા સિદ્ધાંત પ્રમાણે ખાલેવ ખોગક્રમથી સર્વ પ્રથમના પાંચ
દિવસોમાં એકલી રસ ધાતુની જ પચિષ્કર રીતે ઉત્પત્તિ થાય છે.
અને તે રસમાંથી બીજા પાંચ દિવસ પછી પરિપક્વ ગૂઢા-ધાતુની
ઉત્પત્તિ થાય છે xએટલે કે શરીરમાં રોગમાત્રને ઉત્પન્ન કરના-

x એકોપથી અને નેચરોપથી બન્નેના સિદ્ધાંત પ્રમાણે ખાલેવ
ખેતાકે સારાના (અગરસ) રસ રંગ બન્નેમાં એકીસથિ શોષાય
છે અથવા તે આ બાબતમાં હજી નિશ્ચિતપણે નિર્ણય થયે જ નથી.
તે બાબતમાં એકોપથીની Physiology માનું વર્ણન અહીં આપવામાં
આવે છે “આ ઉપરથી જણાશે કે ચરમીના શોષણમાં લક્ષણ જ (રસ જ)
અન્ન અને અમલનો ક્ષય લાગે છે. હાલમાં પ્રેક્ષક વૈજ્ઞાનિકોની મા-
ન્યતા છે કે થોડા પ્રમાણમાં ચરમીનું શોષણ થોડી મારફત પણ થાય
છે” (Physiology Published by-The Bombay Nurses, -
Midwives & Health Visitor's Council. P. 127) પરંતુ
આ બાબતમાં આયુર્વેદનો સિદ્ધાંત તે વધી જ ચૂકેલતા ધરાવે છે. તેના
સિદ્ધાંત પ્રમાણે શરીરમાંની રસ, રક્ત, માસ, ને, અસ્થિ, મૂત્ર અને
વીરું આ સાતે ત્રણ ધાતુઓ તેમના ક્રમ પ્રમાણે આવેલ ખેતાકના
સારભૂત બાજ અદાત-રસમાંથી દર પાંચ દિવસના અવધે સંપૂર્ણ પરિ-
પક્વતાએ પહોંચે છે એટલે કે આવેલ ખેતાકમાંથી પાંચમે દિવસે રસ

વાળું જે ખટાશરૂપ કારણ હોય છે તે તો માત્ર સૌથી પહેલાં રસધાતુમાં જ ઉત્પન્ન થતી ખટાશ છે પરંતુ તેની રસધાતુમાં ઉત્પત્તિ થતા જ તરત જ તે આખા શરીરમાં “વ્યાપ્નોતિ સહસ્રા દેહમાપાદતલમસ્નકમ્” એટલે કે તરત જ નખથી શિખા પર્યાંતમાં વ્યાપી જાય છે—ના સિદ્ધાંતાનુસાર બધે જ વ્યાપક બની જાય છે. સારાંગ દે આ રસ ધાતુની વિદગ્ધતાવાળી ખટાશ જ નેચરોપથીની ગાંધોમાં રક્તમાં પણ મળી શકતી હોય છે. ખરી રીતે તો રક્તધાતુમાં તેની પોતાની વિદગ્ધતાને લઈને ઉત્પન્ન થતી ખટાશ તો આ રસ ધાતુવાળી ખટાશના ઉત્પન્ન થયા પછી ઘણી જ મોડેથી થાય છે (આ રસ અને રક્ત બન્નેની ખટાશ દરમિયાન તો ઘણી વિદગ્ધતાને લઈને તેમાં ખારાશની ઉત્પત્તિ થાય છે જે વિષયનું વર્ણન આગળ ઉપર કરવામાં આવશે) અને તે રોગમાત્રને તો નહીં પરંતુ અમુક અમુક ખાસ રોગોને જ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. જ્યારે આ રસ-ધાતુમાં ઉત્પન્ન થતી ખટાશ જ રોગમાત્રની ઉત્પત્તિનું મૂળભૂત કારણ હોય છે.

અહીં જાણના જેવી ખાસ વાત તો એ છે કે નેચરોપથી ખટાશની જે ઉત્પત્તિને શારીરિક જીવનવ્યાપાર (Metabolism)માં

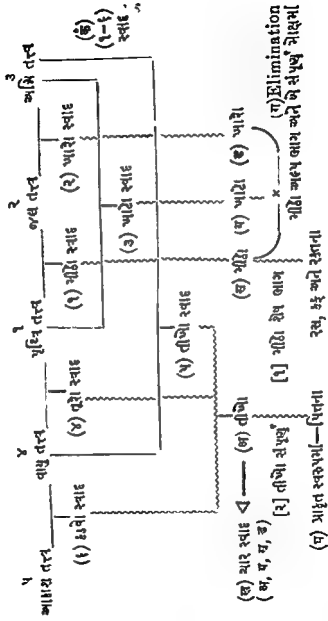
ધાતુની પરિપક્વતા થાય છે તો ૩૫ મે દિવસે વીર્યવાળી સાતમી ધાતુની પરિપક્વતા થાય છે પરંતુ ખોરાક ખાવાનું અને તે પહેલાના ખોરાકમાંથી પરિપક્વ ધાતુઓની ઉત્પત્તિ થવાનું ક્રમ દરરોજ ચાલુ જ હોય છે તેને લઈને પાચાલ્ય રોધકોની માન્યતા રસ રક્તમાં એકી સાથે ખોરાકનું રોધણ થવાની હોય તો તે બનવા જેવું છે તો પણ આ ગતિ ધાતુઓની ઉત્પત્તિનો કાળ અને ક્રમ આયુર્વેદે પોતાના સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ નિરીક્ષણના પરિણામે કેટલી સચોટ રીતે ગ્રહવેળો છે તેને સપ્રમાણ સિદ્ધ કરી બતાવવા માટેના પ્રયત્નો “શાલા” સંગ્રહી પુસ્તકમાં દાખલ કરવામાં આવેલો.

થતી શાલાઓ (Cells) ની કિયાનું પરિણામ ગણે છે તે ખરી રીતે તેમ નથી કારણ સંપૂર્ણ નીરોગી શરીરમાં આ ખરાશની ઉત્પત્તિ જ થતી નથી તેમ જ્યાં નેચરોપથીની આ વૈજ્ઞાનિક શોધ ખોટી પણ નથી તો પછી તેનું વાસ્તવિક કાગળ શું છે? તે બાબત આગળ ઉપર ખુલાસા સાથે ચર્ચવામાં આવશે જ્યાં આ બંને પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિની વિરોધાભાસ દર્શક દરેક દરેક વૈજ્ઞાનિક શોધને, આયુર્વેદ સાબના સિદ્ધાંતમાં રહેલા વૈજ્ઞાનિક રહસ્યના ઉકેલ પરથી તેમની સત્યતા વિશેષ નિર્ણય આપવામાં આવશે

ખોરાકમાં લેવાતી ખટાશ અને ખારાશનું શું?

બહો કંટાળાને વળી એ પ્રશ્ન ઉદ્ભવી શકશે કે આપણે ખોરાકમાં જે દમેશ ખટાશ અને ખારાશ લઈએ છીએ, તેનું શરીરમાં શું થતું હશે? શું આયુર્વેદ પણ નેચરોપથીની જેમ જ ખોરાકમાં લેવાતી ખટાશ અને ખારાશ બંને એક નીરોગી શરીરમાંથી, મદાર નીકળી જતી નોંધએ, એમ જ સૂચવતું હશે? આ પ્રશ્નોના જવાબ માટે આયુર્વેદના રહસ્યમય અને ગૂઢાર્થવાળા સિદ્ધાંતો કયા પ્રમત્તના છે? તે જાણતને સાચેના ચિત્ર ઉપરથી પ્રમાણોના વિવેચનવાગ ખુલાસા સાથે સિદ્ધ કરી બતાવવામાં આવશે તદુપગત એ પણ સિદ્ધ કરી બતાવવામાં આવશે કે એક માત્ર આયુર્વેદની જ વૈક પદ્ધતિ એવી કે જે સંપૂર્ણપણે કુદરતની સાથે અતિ ધનીષ્ઠ રીતે સંકળાયેલી કે એટલે કે પ્રાકૃતિક ચિદ્રિસા વિજ્ઞાન (નેચરોપથી) ના નિયમોને કાર્મ પણ પદ્ધતિ પહેલે નજરે ઊભી નહીં ચમ્તી હોય, તો, તે આયુર્વેદની જ એક માત્ર પદ્ધતિ હોઈ શકે છે પરિમના વિજ્ઞાનવાદવાળી નેચરોપથીની પદ્ધતિ તો તેની પાછળ ખીજ ન મરે જ આવી શકે છે સાચેના ચિત્રમાં પહેલાં સંધી ઉપર ૧ થી ૫ સુધીમાં

છા સ્વાદો દ્વારા પ્રાકૃત શરીરમાંનાં પંચતત્ત્વોના યોગલુકર્મ સૂચક નકશો.



પ્રમાણ:—

[ક] તેર્વાપણારસાનાં સોમગુણાતિરેકાન્મધુરોરસઃ
પૃથિવ્યાગ્નિભૂયિષ્ત્વાદમ્લઃ, સલિલાગ્નિભૂયિષ્ત્વાલ્લવણાઃ,
વાય્વાગ્નિભૂયિષ્ત્વાત્કટુકાઃ, વાત્વાકાશાતિરેકાત્તિક્તઃ,
પવનપૃથિવ્યતિરેકાત્કપાયઃ યવમેષારસાનાંપટલમુત્પન્નમ્ ॥

(જ) વિપાકે-કટુતિક્તકપાયાણાં વિપાકઃ પ્રાયશઃ કટુઃ ।
અમ્લોડમ્લં પચ્યતે, સ્વાદુર્મધુરં લઘણસ્તથા ॥

(ગ) મૌક્ષ-મધુરોલઘણામ્લો ચ સ્નિગ્ધભાવાલ્લયો રસઃ ।
વાતમૂત્રપુરીષાણાં પ્રાયોબોલે સુહૃદા મતાઃ ॥

(ઘ) ક્ષેપે-આગમે હિ દ્વિવિધ યવ પાકો મધુરકટુકશ્ચ ।
તયોર્મધુરાશ્ચો ગુરુઃ કટુકાશ્ચો લઘુરિતિ ॥

(ક, જ, ગ) ચરક સૂત્રાત અધ્યાય ૨૬ (૫) સુધ્રુત

અર્થાતઃ—(ક) તે ૭ સ્વાદોર્મા ગળ્યો સ્વાદ પૃથ્વી અને જલ-
તત્ત્વના વિશેષ સંયોગથી ઉત્પન્ન થાય છે, ખાટો સ્વાદ પૃથ્વી અને
અગ્નિતત્ત્વના વિશેષ સંમેલનથી ઉત્પન્ન થાય છે, ખારો સ્વાદ જલ
અને અગ્નિતત્ત્વના વિશેષ મિશ્રણથી બને છે, તીખો સ્વાદ વાયુ
અને અગ્નિતત્ત્વના વિશેષ સંયોગ વડે ઉદ્ભવે છે, તૂરો સ્વાદ વાયુ
અને પૃથ્વી તત્ત્વના વિશેષ સમિશ્રણનો પરિણામ છે અને કડવો
સ્વાદ વાયુ અને આકાશતત્ત્વના સંયોજિત થવાથી ઉત્પન્ન થાય છે.
આવી રીતે પ.અ મદ્દામૂનોમાંથી ૭ સ્વાદની ઉત્પત્તિ થાય છે.

(જ) કટુ, તીખા અને તૂરનો વિપાક પ્રાયઃ તીખો હોય છે, ખાટાનો
ખાટો, ગળ્યાનો ગળ્યો અને તે જ પ્રમાણે ખારાનો ખારો હોય છે.

(ગ) ગળ્યા, ખારા અને ખાટા ત્રણે સ્વાદો ભયકારને ઉત્પન્ન કરનાર
હોય વાયુ, પેશાબ અને કાકાને પ્રાયઃ મુખથી ગદાર કાઢનારા છે.

(ઘ) ૮ સ્વેદના વિપાક ને જ પ્રકારના વર્ણવણ છે. એક ગળ્યો અને
બીજા તીખો. તેમાં ગળ્યો બારે અને તીખો દસે કહેવાય છે.

પંચ તત્ત્વોનાં નામો આપવામાં આવ્યા છે. જે અખિલ વિશ્વની સંપૂર્ણ રચનામાં વ્યાપી ગયાં છે. માનવદેહ પણ આ પંચ મહા-ભૂતોમાંથી જ ઘડાયેલો છે અથવા તો આ શરીરની રચનામાં પંચતત્ત્વો ગહેલા છે એટલે જ શરીરને પચ ભૌતિક કહેવામાં આવે છે. આવી જાતના આ પંચતત્ત્વવાળા શરીરના વિકાસક્રમ માટે આ પચતત્ત્વોની જે જડ હોય છે તેને પૂરી કરવાની યોજના માટે તેમનામાંથી જ ઉત્પન્ન થતા છ પ્રકારના સ્વાદો (મીઠો, ખારો, ખાટો, તુરો તીખો, અને કડવો) ની ગોઠવણ પણ શાસ્ત્રકારોએ કરેલી છે આ (૧) થી (૬) સુધીના છ સ્વાદો જ ઉપરનાં પાંચ તત્ત્વોનાં પ્રતિનિધિરૂપ છે. કારણ તેમની દરેકની ઉત્પત્તિ દરેક બે તત્ત્વોના સયોગથી જ થાય છે જેમકે બે તત્ત્વોના સયોગોને ચિત્રમાં આડી લીટીથી દોરવા બતાવવામાં આવ્યા છે આ છ સ્વાદોની ભૌતિક પચતત્ત્વોમાંથી થતી શાસ્ત્રોપ ઉત્પત્તિ પણ આજના વિજ્ઞાન સાથે કેવી રીતે સુસંગત કે નહીંસતી થાય છે, તે આખત નીચેના વર્ણન ઉપરથી સહેજે સમજી શકાય છે.

અહીં દાખલા તરીકે ક્રૂરા મે સ્વાદ મીઠાશ અને ખટા-શના શાસ્ત્રીય વર્ણનને પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિક શોધો સાથે સુસંગત કરી બતાવવામાં આવશે મીઠાશની ઉત્પત્તિ (ચિત્રની રચના પ્રમાણે) પૃથ્વી અને જલતત્ત્વના સયોગથી થાય છે, એમ શાસ્ત્ર-કારો સૂચવે છે વૈજ્ઞાનિકો મીઠાશને કાર્બોઇડ્રેટ (Carbohydrate) કહે છે તેની રચના વિશે સૂચવતાં તેમાં કાર્બોસો (Carbon), હાઇડ્રોજન (Hydrogen) ના બે ભાગ અને ઓક્સિજન (Oxygen) નો એક ભાગ હોય છે આમ આ ત્રણેના મિશ્ર-ણમાંથી મહાર પડતી વસ્તુને વિજ્ઞાનિકો મીઠાશ કહે છે જ્યારે કાર્બોસો એ ધનપદાર્થ હોવાથી પાર્થિવ ગુણ ધરાવે છે અને તેને

લક્ષને તેને પૃથ્વીતત્ત્વ કહી સકાય છે. ઉપરાંત ઉત્તજવાયુના બે-
જામ અને ગ્રાહવાયુનો એક જામ (H_2+O) ના સંયોગથી
પાણીની જ ઉત્પત્તિ થાય છે. એટલે કે પૃથ્વીતત્ત્વ અને જલ-
તત્ત્વના સંયોગથી મીઠા-ચૂના સ્વાદની ઉત્પત્તિ થવાની જે રાસીય
માન્યતા છે; તે સંપૂર્ણપણે વૈજ્ઞાનિક જ છે. માત્ર તેની જાળિફ
રચના અતિ સરળ હોવા છતાં નૂતન ધરાવવાવાળી છે.

તે જ પ્રમાણે ખટાસની રાસીય ઉત્પત્તિ પૃથ્વી અને અગ્નિ-
તત્ત્વના સંયોગ વડે થતી ચિત્રમાં નતાવવામાં આવી છે. ત્યારે
વૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ પ્રમાણે ખટાસ (aciditry) ની રચનામાં
કાર્બનિક ધાતુ વમરનો ખનિજ પદાર્થ—એમકે અધક, ફટકડી
વગેરે—અને ઉત્તજવાયુ તથા ગ્રાહ વાયુનો સંયોગ હોય છે. આમાં
ગ્રાહવાયુ (oxygen) નું પ્રમાણ બહુજ ઓછું હોવાથી તેના
અને ઉત્તજવાયુ (H_2 hydrogen) ના સંયોગથી પાણી થતું નથી.
પરંતુ ઉત્તજ જગનારો વાયુ છે અને તેને જગવામાં મદદ કરનારો
ગ્રાહવાયુ હોય છે તેથી તે બંનેના સંયોગથી ખટાસ થાય છે.
આ ખટાસ એટલે જ અગ્નિતત્ત્વ અને પહેલો ધાતુ વમરનો ખનિજ
પદાર્થ એટલે પૃથ્વીતત્ત્વ. આમ આ અગ્નિ અને પૃથ્વી બંને
તત્ત્વોના સંયોગથી ખટાસની ઉત્પત્તિ થવાની જે રાસીય માન્યતા
છે, તે પણ સંપૂર્ણપણે વૈજ્ઞાનિક જ સિદ્ધિ થાય છે.

ઉપરોક્ત મીઠાસ અને ખટાસની ઉત્પત્તિ જયવા તો
રચના વિષેના રાસીય અને વૈજ્ઞાનિક પ્રશ્નનાત્મક વર્ણનો પરથી
સહેજે સમજી શકાય છે કે આકુર્વેદે જે છ સ્વાદોની ઉત્પત્તિને
પંચતત્ત્વોના એક બીજામાં સંયોજિત થવાનું પશ્ચિમ માન્યું
છે; (આ છ સ્વાદોની ઉત્પત્તિ વિષે ચરકસદિનામાંથી આપેલા
રાસીય પ્રમાણ માટે ચિત્રની પાછળ [૩] વાળું વર્ણન જુઓ.) તે

કાંઈ અવૈરાગિક તો નથી જ. આમ આ છ એ છ સ્વાદવાળા ખોરાક દ્વારા એક નીરોગી શરીરને પોષણ આપી તેના વિકાસક્રમને અતિ સરળતાપૂર્વક સાધી શકાય છે. એટલે જ આર્યસંસ્કૃતિની સભ્યતામાં જ આપણે આ જાગતને ખાંસ નોઈ શકીએ છીએ. તેથી આપણા દેશમાં જ્યાં ત્યાં આ છ એ છ સ્વાદવાળો ખોરાક જ લેવાની પ્રથા છે. તેમજ ધાર્મિક શાસ્ત્રો-પુરાણાદિકમાં પણ પદ્મસવાળા ખોરાક (વ્યંજન) વિષેમાં જ પ્રસંગોપાતનું વર્ણન મળી આવે છે. સારાંશ કે આર્યસંસ્કૃતિના આરોગ્યશાસ્ત્ર-આયુર્વેદની આગામી અનુસક્ષીને જ આપણે ત્યાંની રહેણીકરણીમાં છએ છ સ્વાદવાળો ખોરાક લેવાની પ્રથા રૂઢિગત ચાલી આવે છે. આમ આર્યસંસ્કૃતિમાં ગર્ભાધાન સંસ્કારથી માંડી મરણ પછીની ક્રિયા સુધીમાં કરવામાં આવતી દરેકે દરેક જાગતમાં જે વૈજ્ઞાનિક મૂલ્ય રહસ્યનો* સમાવેશ આપણા પૂર્વજ આચાર્યોએ કરી દીધેલો છે તે જાણેજાણે રૂઢિગત આજે પણ ચાલ્યો જ આવે છે.

આવી રીતે ખોરાક દ્વારા લેવાતા છ સ્વાદોનું પાચન ક્રિયામાં રૂપાંતર થાય છે અને સપૂર્ણ પચનક્રિયાના છેવટે આ છ સ્વાદ આર સ્વાદમાં પરિવર્તિત થાય છે. આ ક્રિયાને ' વિપાક કર્મ ' કહેવામાં આવે છે. આમાં (૪)+(૫)+(૬) નળરવાળા સ્વાદો મળીને

* આપણે ત્યાં રૂઢિગત ચાલી આવતી પ્રથામાં બીજી તો શુ ખાતુ એક માતા પોતાના છાત્રાને નાનપણથી જ જે પગ ઉપર બેસી જાડે ફરવાની પદ્ધતિ શીખવી તેને તેની ટેવ પાડે છે. તે જ પ્રમાણે પગ ભેગા કરી પેટ ઉપર દગાણ આપી બેસવાની ક્રિયાને (સ્કૂલ ઉપર બેસી જાડે ફરવાની આદતવાળા) પશ્ચિમના વૈજ્ઞાનિકો કમનિયાત નહીં યવા દેવા માટે તેનો આજે એક કસરત વરીકે સ્વીકાર કરે છે.

તે જ પ્રમાણે બીજી એક જાગત એ છે કે હાલ સારું કરતી વખતે ' હાંત તેમ જ તેની નીચેના પેદા આગળી વતી પસવાની ટેવ એક છાત્રાને

માત્ર એક જ તીખા સ્વાદમાં ફેગવાઈ જાય છે. અને બાકીના નંબર (૧), (૨) અને (૩) એમના એમ જ રહે છે. (આ રૂપા-તરની બામતમાં ચગક સહિતામાંના [ખ] નિશાનીવાળા પ્રમા-થ્યુત વર્ણન અને ચિત્ર લુઓ) આ રૂપાંતર યએલા ચાર સ્વાદ-માંની મીઠાઈનો થોડો કામ તેમજ ખટાશ અને ખારાશના સંપૂર્ણ કાગો ઝાડા, પેશાબ અને વાયુ દ્વાગ ચતાં અનેક કાર્યોના ઉપયોગની સાથે મગરૂપમાં બહાર નીકળી જાય છે (પાય પ્રકારના વાયુમાંથી અપાન વાયુ જ ઝાડા-પેશાબને તેમના માર્ગો વાટે બહાર કાઢી નાખવાનું કાર્ય કરે છે. બીજા વાયુઓ શરીરમાંથી પરસેવો, કાનનો મેલ, નાકની છીટ છોંક ઝોડકાગ મગાસા વગેરે મેલોને બહાર કાઢી નાખવાનું કામ કરે છે) આમ શરીરમાંથી ઝાડા, પેશાબ અને ધાતુઓના અને બીજા જથ્થા મેલોને બહાર કાઢી નાખવાનું કાર્ય એકસો વાયુ જ કરતો હોય છે આ જથ્થા મેલો બહાર પડવાનાં કાર્યો એક નીરોગી માણસના શરીરમાં જ સહેલાઈથી થતા હોય છે. એટલે જ સાચાકારે ઝાડા, પેશાબ અને વિકાગ્યુક્ત વાયુને સુખ-પૂર્વક બહાર કાઢી નાખવાના કામમાં આ ત્રણે સ્વાદો તેમની સાથે બહાર નીકળી જાય છે; એમ સૂચવ્યું છે.

બહોં નેચરોપથીના (Elimination)વાળા સિદ્ધાંત પ્રમાણે શરીરમાં લેવાયેલી સંપૂર્ણ ખટાશ અને ખારાશ જન્મે તો નીકળી

નાનપણમાંથી જ ખાડવામાં આવે છે તેને પશ્ચિમના વૈજ્ઞાનિકોએ કાલની નીરોગિતા માટે આવશ્યક ગણી પેલા ઉપર માલીર કરવાની એક અત્યંત-વાળી કિયાની શોધ તરીકે સ્વીકારેલી છે.

આમ આપણે ત્યા સ્વાસ્થ્યવિક રીતે વર્તી જાણતો પશુ ત્યા આજે વિજ્ઞાનનું સ્વરૂપ ધારણ કરતી જાય છે. આર્ચસ સ્મૃતિમાંની સાવ નાનીસૂની જેવી કિયામાં પશુ આટલા મૂંઝવણથી જાણત હશે તેનું આથી વધારે તો બીજું કયું પ્રમાણ હોઈ શકે છે? પરંતુ અફસોસ

જતી હોય છે. ઉપરાંત તેમની સાથે મીઠાચનું પણ થોડું પ્રમાણ હોય છે. આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે મીઠાચ કફને ઉત્પન્ન કરનારી હોય છે અને તે શરીરમાં બધે જ વ્યાપક હોય છે. જેને પરિશ્રમના શોધકોએ શરીરમાં સ્ત્રેષ્મલાસ્તર (musclesmembrane) તરીકે બધે જ માનેલ છે. શરીરના જે ભાગમાંથી ઝાડો-પેશાબ અને પરસેવો વગેરે મેટ્રો બહાર પડતા હોય છે તે ભાગોમાં કફના ગુણમાં રહેલી ચિકાસ (રિનગ્ધના) જે નહીં હોય તો આ બહાર નીકળતા મળો શરીરમાંથી સહેલાઈથી બહાર પડી શકે જ નહીં તો પછી જે તે ભાગોમાં રહેલી આ કફવાળી ચિકાસનો થોડો ભાગ પણ આ મેલોની આસપાસ ચોંટી બહાર નીકળવો જ જોઈએ. જ સ્વાદમાંથી રૂપાંતરમાં થઈ ગયેલા ચાર સ્વાદમાંથી ખટાચ અને ખારાચની સંપૂર્ણતા સાથે મીઠાચનો થોડો ભાગ પણ બહાર નીકળતો હોય છે (આ બાબતમાં ચિત્ર અને ચરક-સંહિતાનું શાસ્ત્રીય પ્રમાણવાળું [ગ] નિઘાની પરનું વર્ણન જુઓ.)

ઉપરોક્ત સિદ્ધાંત પ્રમાણે એક નીરાગી શરીરમાંના જ સ્વાદમાંથી રૂપાંતર થઈ રહેલા ચાર સ્વાદમાંના ખટાચ અને ખારાચ બે સ્વાદો સંપૂર્ણ રીતે અને મોઠા સ્વાદમાનો થોડો ભાગ જ્યારે બહાર નીકળી જાય છે. ત્યારે તો બાકીના બે સ્વાદો એટલે કે તીખાચ અને મીઠાચ જ શરીરમાં બાકી રહે છે. આમાંથી તીખાચવાળો સંપૂર્ણ સ્વાદ તો એક નીરાગી શરીરવાળા માણસના પિત્તમાં ચાલ્યો જાય છે અને થોડો ભાગ નીકળી ગયા પછી બાકી રહેલા મીઠાચવાળા સ્વાદનો ભાગ શરીરના રસ, રક્ત

■ “તે વ્યાપિનોડપિ દ્વક્ષામ્બોરધોમબ્યોર્ધ્વસત્રયા” (ચરક)

અર્થાત્:—તે સધળા (વાત, પિત્ત ને કફ) આખા શરીરમાં વ્યાપક હોવા છતાં કદાચ અને નાબિ જન્નેની નીચે વાયુ, વચ્ચે પિત્ત અને ઉપર કફ ને રહેવાનું ખાસ સ્થાન છે.

અને કંઈમાં વહેંચાઈ જાય છે. આમ આ હેતુના પ્રાકૃત સ્વરૂપોમાં તેમના દરેકના જ સ્વાદો મીઠાસખર્ષા હોય છે માત્ર પિત્તના જ પ્રાકૃત સ્વરૂપમાં તેનો સ્વાદ તીખાચઘ્નો હોય છે. આવી રીતે એક નીરોગી શરીરમાં લેવાયેલા છએ છ સ્વાદવાળા ખોરાકમાંથી, શરીરની નીરોગતા માટે ઝાડા-પેશાબ અને શરીરના બીજા મેલોને વાયુદાગ મદાર કાઢી નાખવાનાં ઉપયોગમાં આવી જતા સંપૂર્ણ બે સ્વાદો, પછી શરીરના વિકાસક્રમને માટે જે બે સ્વાદો બાકી રહી જાય છે તે તીખાચઘ્ન અને મીઠાચઘ્નના જ હોય છે અને તે પિત્ત, રસ-રક્ત અને કંઈનાં પ્રાકૃત સ્વરૂપોમાં રહી બધે જ શરીરમાં વ્યાપત હોય છે. (હેતુ બાકી રહેતા બે સ્વાદોના સાચા પ્રમાણ માટે ચિત્રમાં અને નિઘાની [૫] ઉપર આપેલું મુશ્તુન સંદિનામાંના પ્રમાણવર્ણન વર્ણન જુઓ).



પ્રકરણ ૩

જંતુવાદના વિષયમાં આયુર્વેદ ?

અભાર મુધી આયુર્વેદ અને નેચરોપથીને સરખાવતાં આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો નેચરોપથીના સિદ્ધાંતો સાથે સંપૂર્ણપણે મળતા આવ્યા છે. એટલે કે આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો પણ નેચરોપથીની જેમ જ એવોપથીની વિરુદ્ધતાજ ધરાવતા હોય છે. આયુર્વેદ અને નેચરોપથીને સરખાવવામાં જો કે નેચરોપથીની પણ થોડી થોડી ભૂલોને આયુર્વેદ પકડી પાડી છે. તેમ છતાં મૂળમૂળ સિદ્ધાંતોની બાજબીમાં તે જન્મે પદ્ધતિની એકચાકચતા છે જ. આવી જ રીતે આ જંતુવાદની બાજબીમાં પણ આયુર્વેદની નેચરોપ-

થીની સાથે એકમતતા હોવા ઉપરાંત કાષ્ઠક વિશેષતા પણ આ પ્રકરણમાં જણાઈ આવશે તેનું વર્ણન નીચે આપવામાં આવે છે.

આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે પણ નીરોગી માણસના શરીરમાં કાષ્ઠ પણ પ્રકારના જુઓ હોતા જ નથી તેમજ તેમની જે ઉત્પત્તિ થાય છે તે રોગના કારણને લઈને જ થાય છે. તેમજ રોગથીની જેમ જ રોગના કારણથી ઉત્પન્ન થતા જુઓ ચાર પ્રકારથી ઉત્પન્ન થાય છે તેમાંની એક જાતની ઉત્પત્તિ તો શરીરના બહારના ભાગ શરીર ઉપરના પરસેવા વગેરે મેલોને લઈને થતી હોય છે જેમકે જૂ, લાલ રંગની જૂ, સફેદ રંગની જૂ અને કાળા રંગની જૂ વગેરે બીજી ત્રણ પ્રકારની ઉત્પત્તિ શરીરની અંદરના ભાગમાં થાય છે તેમાંથી એક પ્રકારના કૃમિઓની ઉત્પત્તિ તો કાકામાં તેના સ્થાન મોટા આંતરકામાં થાય છે આ કૃમિઓને “વિષ્ટાજન્ય” કહેવામાં આવે છે બીજા પ્રકારના કૃમિઓ કફમાં ઉત્પન્ન થઈ તેના સ્થાન હોજરીના ભાગમાં હોય છે. જેમને “કફજન્ય” કહેવામાં આવે છે. ત્રીજા પ્રકારના કૃમિઓ લોહીમાં ઉત્પન્ન થાય છે જે રક્તવાહિની શિરાઓના આશ્રયથી રહેતા હોય છે તેમને રક્તજન્ય કહેવામાં આવે છે. આમ ચાર પ્રકારની ઉત્પત્તિ ધરાવતા નાનામોટા વીસ પ્રકારના કૃમિઓની રુચ્યાવસ્થા દર્શાવ્યાન શરીરમાં ઉત્પત્તિ થતી હોય છે આ વીસ પ્રકારના જુઓમાંથી કેટલાક તો એટલા બધા ખારીક હોય છે કે તે નરી આંખે જોઈ શકાતા જ નથી તેમાંથી કેટલાક તો પગ વગરના જ હોય છે આ બાનતમાં આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં જે વર્ણન મળી આવે છે તે નીચે પ્રમાણે છે —

તે પુનઃ પ્રકૃતિમિર્મિચમાનાશ્ચતુર્વિદ્યાસ્તદયા-પુરીપજાઃ
પ્લેષ્મજા શોણિતજામલજાશ્ચેતિ । તત્રમલોપાદ્યશ્ચામ્યન્ત
રશ્ચ ॥ ૧ ॥ સંસ્થાનમણવોવૃત્તાઘ્વાપાદાશ્ચ સુદૃમત્વાચ્ચક્રે-

મવન્યદશ્યા ॥ ૧૦ ॥ (રૂઘિરજન્ય કૃમિ) તેષામામાશયઃ
 સ્થાનં, પ્રમાયસ્તુતૈ પ્રવર્દ્ધમાનાસ્તુર્દ્ધમધોવા વિસર્પન્તિ, ઉમ-
 યતોવા । સંસ્થાનવર્ણવિદોષાસ્તુશ્વેતા પૃથુવ્રજન સંસ્થાનાઃ
 કેચિત્, કેચિદ્વૃત્ત પરિણાદાઃ ગણદૂપદા કૃતયશ્ચ શ્વેતા ।
 શ્વેતાસ્તાપ્રાવમાસા, કેચિદળવોદીર્ઘાસ્તન્વાકૃતયઃ શ્વેતાઃ
 ॥ ૧૧ ॥ (કફજ કૃમિ) પુરોપજાસ્તુસ્ય સમુત્થાનાઃ શ્લેષ્મ-
 નૈસ્તેષાં સંસ્થાનં પક્ષાશયઃ । પ્રમાયસ્તુતૈ પ્રવર્દ્ધમાનાસ્ત્યયો
 વિસર્પન્તિ । યસ્ય પુનરામાશયામિમુચાસ્યુસ્તદનન્તરં તસ્યો-
 દ્ગારાનિ શ્વાસા પુરોપગંધિનઃ સ્યુઃ । સંસ્થાનવર્ણ વિદોષા
 સ્તુ હુદમવૃત્તરોણાદાઃ શ્વેતાદોર્ઘાર્ણોશુકસદ્દશ્યા ॥૧૨॥
 (ચિષ્ટા કે કૃમિ) ચરક સંહિતા ચિ અ ૭

અર્થાત્—તેમાં ઉત્પત્તિના ભેદથી મહેજ સ્વાભાવિક
 રીતે ઉત્પન્ન થતા કૃમિ આગ્ર પ્રખરના હોય છે જેમકે મગ
 (ઝાડા)માં, કદમાં, લોહીમાં અને એસમાં ઉત્પન્ન થતી કૃમિઓ હોય
 છે આ બધા બાદ અને આંતરિક અને પ્રખરના કૃમિઓ મગા-
 રથી ઉત્પન્ન થતા હોય છે. લોહીમાં થતી કૃમિ ઘણી જ સૂક્ષ્મ,
 પગ વગરની અને નરી આંખે નહીં જોઈ શકાય એવી હોય છે
 કદમાં ઉત્પન્ન થતી કૃમિ આમાશયમાં ગહે છે જ્યારે વડે છે ત્યારે
 ઉપર નીચે અને બાહ્ય ફરતી હોય છે વિગેર કરીને ધોળા ગ્રંમ-
 વાળી હોય છે. આકૃતિમાં ગોળ અને લાંબી હોય છે કેટલીક ધોળી
 અને કેટલીક અઢેજ આંખી, કાષ્ટ નાની તો કાષ્ટ દોગની જેમ
 લાંબી હોય છે કદમાં ઉત્પન્ન થતી કૃમિની જેમ જ વિષ્ટા
 (મગ)માં પણ કૃમિઓ ઘાય છે આ કૃમિઓ મગાશય (મોટા
 આંતરડા)માં રહે છે અને વધ્યા પછી ઉપર એટલે નાના આંતરડા,

* = સહેજ સ્વાભાવિક રીતે જેના અર્થજ એ છે કે શરીરમાં કાઈ પણ
 ભવના ખાસ રોગ જેવા વિદ્રોના દેખાય થયા વગર જેમની ઉત્પત્તિ થાય છે.

જઠર અને મોં તરફ અને નીચે એટલે ગુદાની જાણમાં ફરફરે છે. તેમના ઉપર ગતિમાન ચવાથી ઝોડકાર અને શ્વાસોચ્છવાસમાં ઝાકા જેવી અણગમતી વાસ આવે છે. તેમનો આકાર અને રંગ ધણો જ સૂક્ષ્મ, ગોળ તેમ જ ધાળો અને ઊંચના દોરાની જેમ લાંબો હોય છે.

આગળ વધતાં આ કૃમિઓની ચિકિત્સામાં ચરક જેમ સૂચવે છે કે આ બધા પ્રકારના સહેજે ઉત્પન્ન થતાં રોગજન્ય કૃમિયોને એકદમ સરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવા માટેના પગલા બરવા જોઈએ, કૃમિનાશક ઔષધિઓ દ્વારા તેમના નાશ માટેનાં પગલાં લેવાં જોઈએ અને છેલ્લે તેમની ઉત્પત્તિ કરવાવાળા કારણોને* પણ ત્યજી દેવા જોઈએ તે વિષયમાં શાસ્ત્રીય પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે છે. આના પરથી હવે સહેજે કંઈપી સકાય છે કે પ્રથમ તો આ

* સાવનગરના વતની મહુર્તમ વિઠ્ઠલરાય મહીપતરામ મહેતા એક વખતના સાવનગર રાજ્યના કેળવણી અધિકારીની નિમણૂક વિશ્વશિક્ષક પરિષદ માટે હિંદના પ્રતિનિધિ તરીકે થયેલી હતી તેમા હાજરી આપવા તેમને પાશ્વત્ય દેશોમા જવું પડ્યું હતું. તે પરિષદમા હિંદને સ્વાસ્થ્યશક્તિ અને સ્વચ્છતાનો પાઠ શીખવવાનો પણ ચર્ચાતા વિઠ્ઠલરાય મહેતાએ આ બીના રજૂ કરી હતી કે અહીં પશ્ચિમના દેશોમા હું જેની સાથે પાતો કરું છું તેના મોમાંથી “વિઠ્ઠા જેવી ગંધ આવતી” જોવામા આવે છે. આ પરિસ્થિતિને હું હિંદમા જોઈ શકતો જ નથી. તેના પરથી હિંદના સ્વાસ્થ્યજ્ઞાન માટેના પ્રશ્નને તેમણે વખોડી કાઢ્યો હતો અને તે સાબ લિટી ગયો હતો. આના પરથી કંઈપી સકાય છે કે ત્યાંના વતનીઓમા આ વિષાજન્ય કૃમિઓની સાર્વત્રિક જ સહેજ સ્વા-ભાવિકતા હોવી જ જોઈએ.

* સાસ્ર આજ્ઞા પ્રમાણે કૃમિને સરીરમાંથી કાઢી નાખ્યા પછી પણ ને કૃમિ ઉત્પાદક ખોરાકને ગંધ કરવામા નહિ આવે તો તેમની ઉત્પત્તિ પાછી થઈ શકે છે. માટે હમેશને માટે કૃમિના રોગથી બચવા તેમની ઉત્પત્તિદર્તા (કર્તાપાદક) ખોરાકને ત્વજ્યાની આજ્ઞા ફરમાવવામાં આવી છે.

જનુઓની ઉત્પત્તિ એટલી ગંધી સહેજસાજ રીતે થતી હોય કે તેની ઉત્પત્તિનું કાંઈ ખાસ પગિણામ શરીર ઉપરથી જોઈ શકાતું જ નથી બીજું સંપૂર્ણ સ્વસ્થ શરીરમાં કાંઈ પ્રકારની કૃમિઓને સ્થાન હોઈ શકતું નથી

તથા સર્વવિમીળાપકર્ષણમેવાદિત કાર્ય્યમ્ । તત પ્રકૃતિ ઘિઘાતોઽનન્તર નિદાનોક્તાના ભાવાનામનુપસેવનમિતિ ॥૧૩॥

આવી રીતે આયુર્વેદ અને પશ્ચિમના વિજ્ઞાનવાદવાળી નેચરોપથી બનેલા સિદ્ધાંત પ્રમાણે જનુમાત્રની ઉત્પત્તિનું કારણ શરીરમાં રોગરૂપી મહાનો સરાવો જ છે. આ સિદ્ધાંતને અનુવક્ષીને જો એલોપથીની Physiology માંના આ પ્રકરણ ઉપર થોડોક વિચાર કરવામાં આવે તો એલોપથીએ જનુઓનું જે વર્ણન અને તેમની ક્રિયા બતાવેલી છે તેના ઉપરથી આટલી કષ્ટપના તો અવસ્ય કરી શકાય કે જે જનુઓની એલોપથીના શોધકોએ શોધ કરેલી કે તે અસત્ય તો નથી જ કારણ કે જે જનુઓને યાત્રિક સાધનો વડે જોઈ શકાતા હોય તે અસત્ય તો કેમ હોઈ શકે ? તે તો સાચેસાચ શરીરમાં રહેતા જનુઓ જ હોવાં જોઈએ પરંતુ પ્રશ્ન તો માત્ર એ છે કે જે શરીર ઉપરથી આવી શોધો કરવામાં આવી કે, (પછી જલે તે દળરે કે લાખોની સખ્યામાં હોય) તે સંપૂર્ણ પછે નીરોગી પણ હતા કે કેમ ? આ પ્રશ્નનો જવાબ તો આમ જ આપવામાં આવશે જ છતાં અહીં તો આટલું અવસ્ય કહી શકાય છે કે જે જનુઓને એલોપથીના શોધકોએ પોતાની શોધોમાં મેળવ્યા છે તે માત્ર કશું અને વિજ્ઞાની ખરાબીમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા જનુઓ જ આયુર્વેદના શાસ્ત્રાધાર ઉપરથી સિદ્ધ થતા જણાય છે

નીરોગી શરીરમાં જનુઓની જરૂરિયાત

ઉપરાંત એલોપથીના શોધકો તો એમ પણ મુખ્યે છે

નીશાંગી માણસના શરીરના વિકાસ માટે અમુક પ્રકારના જંતુ-
ઓની તો શરીરમાં ખાસ અગત્યતા છે. આ વિષયમાં જે દાખલો
રજૂ કરવામાં આવે છે તે વિષયમાં જરા વિચાર કરતાં જરૂર
હસવા જેવું જણાય છે. કારણ કે દાખલો રજૂ કરતાં મરધાના
અગ્નિને માણસની સાથે સરખાવવામાં આવ્યું છે અને તેઓ
ઉપરોક્ત બાબતને પુરવાર કરતાં એમ લખે છે કે—

“ મરધીના અગ્નિને બિલકુલ જંતુરહિત અન્યથા પોષવામાં
આવતાં એ સિદ્ધ થયું છે કે, અગ્નિની શારીરિક વૃદ્ધિ અટકી
પડે છે અને તે ક્ષીણ થતાં મૃત્યુને પામે છે.” x

આ બાબતમાં પહેલો પ્રશ્ન તો એ છે કે મરધા ‘જેવા
પ્રાણીઓનો જ્યારે પ્રાકૃતિક ખોરાક જ જંતુઓ છે. ત્યારે તેને
અપ્રાકૃતિક અન્નનો ખોરાક જો જળજળરીથી આપવામાં આવે તો
એ સ્વાભાવિક બનવા જેવું છે કે તે ક્ષીણ થઈ મૃત્યુને જ પામે.
પરંતુ મનુષ્યનો ખોરાક તો જંતુઓ નથી જ અને તેવી સ્થિતિમાં
તેના નીશાંગી શરીરમાં જંતુઓ શામાટે રહેવા જોઈએ ? ઉપ-
રાત માણસો, મરધાની જેમ, પોતાના શારીરિક વિકાસ માટે
અન્નના ખોરાકને બદલે, જો જંતુઓનો જ ખોરાક લેવા માંડે
તો તે તેમને વધારે અનુકૂલ થવો જ જોઈએ. જો ઉપરોક્ત
એલોપથીની માન્યતા સાચી હોય તો તેના સિદ્ધાંત ઉપરથી જ એ

x મુંબઈની નર્સેસ, મિડવાઈવ્ઝ અને હેલ્થ વિજીટર્સ કાસિલે,
જે ગુજરાતી ભાષામાં સારભૂત શીઝીઓલોજી લાનીજ વેટરીનરી કોલેજના
‘ફીઝીઓલોજી’ના માસિક અસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, જે. જે. હોરપીટલ અને
હેલ્થવિજીટર્સ ઈન્સ્ટીટ્યુટના પરિચારિકા વર્ષના લેક્ચરર, યુનિવર્સિટીની
મેટ્રીયુલેશન અને એલ. સી. પી. એન્ડ એસ. ની પરીક્ષાના ‘ફીઝી-
ઓલોજી’ના પરીક્ષક પાસેથી લખાવી પ્રગટ કરેલ છે. તેમાથનો જ
ફરો ઉપર ટાંકવામાં આવ્યો છે. પા. ૧૨૬

વાત રહેને સિદ્ધ થાય છે કે ‘અજ કરતાં જંતુઓ વધારે પોષક હોય છે.’ પરંતુ તે તેમ નથી. એટલે કે માનવશરીરની રચનાને મરધાના શરીર સાથે આવી રીતે સરખાવી જતાવવાનો શાખલો તો સાચ વળુદ વગરનો છે. કારણ મરધાના શુદ્ધારમાં જે સાપના જેવા ઝેરી પ્રાણીના વિષને ખેંચી કાઢવાની શક્તિ હોય છે, તે માનવી પ્રાણીમાં તો હોતી જ નથી.

એટલે કે દરે તો આયુર્વેદ અને નેચરો થી બને જ આ બાબતમાં સંપૂર્ણપણે એકમત થાય છે કે માનુષના સંપૂર્ણ નેચરશ્ચ શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારના જંતુઓની ઉત્પત્તિ થઈ શકતી જ નથી અને જે કંઈ પણ જંતુઓની ઉત્પત્તિ થાય છે તેનું કારણ તો રોગકર્મી કચરાનો ભરાવો જ છે.



પ્રકરણ ૪

આહાર વિષે

માનવશરીરના પોષણ અને વિકાસ માટે પંચતત્ત્વમાયી પ્રાકૃતિક રીતે ઉત્પન્ન થતાં છ સ્વાદોની કેટલી અમ્લતા છે તે બાબત પાંચથા પ્રકરણમાં દોરવામાં આવેલ ચિત્ર ઉપરથી થોડુંક જ્ઞાન તો વાચક વર્ગને અવશ્ય મળી રહ્યું હશે. દરે આ પ્રકરણમાં ૫૮મ્સ મુજબ આહારની વિષે થોડી સાચોવ જણાવદ કરવામાં આવશે. આ જણાવતો મુખ્ય રેતુ તો એ છે કે માનવી શરીરની આરોગ્યતાને હંમેશ જાળવી રાખવા અને તેના વિકાસકર્મ હંમેશ નિર્વિઘ્ન રીતે સફળ થાયું રહેવા દેવા માટે આ જાએ છ સ્વાદોની વિધિ પુરસ્કરની મેળવણીની કેટલી અમ્લતા છે? કમઃ મુક્તિ પુરસ્કરની આ જાએ છ સ્વાદોની મેળવણી વગરનો બોરાક અથવા

તો તેમાંથી એક બે ઓછો સ્વાદ ધરાવનારો ખોરાક શરીરના વિકાસક્રમમાં અવરોધક બને છે, અને તેને લઈને વહેણું કે મોડું, બળમાં કે અબળપણામાં, સ્વાભાવિક રીતે, રોગગ્રસ્તતાને જ આમંત્રણ અપાતું હોય છે. આ શરીરમાં પદ્ધતિસરના છ સ્વાદ વગરના ખોરાકને લઈને અથવા તો સ્વાદોની વધધટ કે તેમની ઊંચપને લઈને જે સ્વાદની અને જેટલી ખોટ યાએલી હોય છે, તે બધાં સુધી ચાલુ રહે છે ત્યાં સુધી તે શરીરને રોગગ્રસ્તામાં જ સપડાય રહેવું પડે છે. પરંતુ તે સ્વાદોની તેટલી ખોટ પૂરી થતાં જ શરીરને પુનઃ આરોગ્ય લાભ પ્રાપ્ત થતો હોય છે.

સારાંશ કે માનવીદ્વારા લેવાતો ખોરાક, તે દ્વારા તેના શરીરના પરમાણુઓને મળતું યોગ્ય અને તેના આરોગ્ય કે અનારોગ્ય વચ્ચેનો જે સંબંધ હોય છે તે બાબતમાં એમોપથીની નકારાત્મકવાળી માન્યતાથી નેચરોપથી વિરોધ ધરાવે છે. પરંતુ નેચરોપથીની આ માન્યતાની સાથે પણ, આયુર્વેદ તો સંપૂર્ણપણે સહમત જ છે. ઉપરાંત આ બંને પદ્ધતિઓની આયુર્વેદિક તપાસ દરમિયાન જે થોડી ઘણી વૈજ્ઞાનિક શોધજનિત ભૂલો અને પરસ્પરના વિરોધાભાસ મળી આવ્યા છે તેનાં કારણો માટે આ વિજ્ઞાનવાદીઓની વૈજ્ઞાનિક શોધો તો જવાબદાર નથી જ. પરંતુ પશ્ચિમના દશવાસીઓમાં જે આહારની પ્રથા છે તે આયુર્વેદના ઉપરોક્ત છ સ્વાદવાળા ખોરાકના સિદ્ધાંત પ્રમાણે ત્રુટિ અથવા તો ભૂલોથી ભરેલી છે અને તેનું જ પરિણામ એ છે કે આ બંને પદ્ધતિઓના વિદ્વાનોની વૈજ્ઞાનિક શોધો એકબેકની સાથે મળતા-ફાટી હોવાના બદલે પરસ્પરમાં વિરોધતા જ ધરાવે છે. આવી રીતે આ બધી બાબતોમાં સચોટ, સાર્વજનિક અને વૈજ્ઞાનિક નિર્ણય આ પ્રકરણ દ્વારા આપી બતાવવામાં આવશે.

વિહાર વિષે

ખાવાની ક્રિયા સિવાયની જે ક્રિયાઓ મનુષ્યને કરવી પડે છે. જેમકે શારીરિક તથા માનસિક શ્રમો એટલે કે ચાલવું, ઠસ-રત કરવી, વજન ઊંચકવું, સંભોગ કરવો, કીડા કરવી, ધૂવું વગેરે શારીરિકશ્રમો કહેવાય છે. જ્યારે વિચારો કરવા, સ્મરણ કરવું, ચિંતા કરવી દુ.ખમગ્ન રહેવું વગેરે માનસિક શ્રમો કહેવાય છે. આમ આ ખોરાક સેવાની વિધિ ઉપરાંતની જે જે કૃતિઓ છે તે બધીને વિહાર કહેવામાં આવે છે. ખોરાકની જેમજ આ વિહારમાં થતી કેઈ પણ ક્રિયાને લઈને પણ શરીરને આરોગ્યતામાંથી રોગમસ્તતામાં સપડાય જવું પડે છે. આનું કારણ તો પદ્ધતિસરની આ બધી ક્રિયાઓ પણ, શરીરની આરોગ્યતા માટે વિધિ પ્રગટકરના આદારની જેમ જ ઉપયોગી હોય છે. પરંતુ પદ્ધતિ વગરની વિહારમાં થતી કેઈ પણ ક્રિયા રોગની ઉત્પત્તિનું મૂળ થઈ પડે છે.

આહારવિહારદોષ વિષે

શુક્તિયુક્ત આદારવિહાર સિવાય આ બંનેની ત્રણ પરિસ્થિતિ એવી હોય છે કે જેમાં રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ ત્રણે પરિસ્થિતિને જેનાતેના મિથ્યા, અતિ અને હિનયોગ કહેવામાં આવે છે. તેમાંથી મિથ્યાયોગનો સબધ તો કાળ સાથે હોય છે x એટલે

x કાળ પ્રમાણેના આદારવિહાર વિષે આયુર્વેદ સાંત્રની ખુલાસાવાર આજ્ઞા તેના “ સુત્રસ્થાન ”માં અને ખાસ કરીને “ દિનચર્યા, રાત્રિચર્યા અને ઋતુચર્યા ”વાળા પ્રકરણોમાં અતિ વિસ્તારપૂર્વક આપવામાં આવી છે તેમાં છેલ્લા “ ઋતુચર્યા ”વાળા પ્રકરણ પરથી તો સ્પષ્ટપણે સિદ્ધ કરી શકાય છે કે આયુર્વેદનું જ્ઞાન એટલું કુદરત અને તેના ફેરફારો સાથે ધનિષ્ઠ રીતે સંકળાએલું છે તેટલું તો બીજા કોઈ પણ વેદકિમ પદ્ધતિનું જ્ઞાન આ રીતે સંકળાએલું છે જ નહીં એટલે કે આયુર્વેદ જ સંપૂર્ણ રીતે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા વિજ્ઞાન નેચરોપથી છે.

કે જે સમય અથવા તો જે ઋતુને માટે જે વસ્તુ ખાવાની કે, જે કાર્યો કરવાની શાસ્ત્રોની આજ્ઞા છે તેને તે સમય અથવા તો ઋતુમાં નહીં કરતાં બીજા સમય તથા ઋતુમાં કરવાં અને બીજા ઋતુ કે સમયમાં કરવાનાં કાર્યોને પહેલી ઋતુમાં કરવા. એ જેનો તેનો મિથ્યાયોગ થાય છે. આવી રીતે આ સમય કે ઋતુ વિરુદ્ધનો ખોરાક કે વર્તન રાગોની ઉત્પત્તિનું જ કારણ હોય છે.

બીજી પરિસ્થિતિ અતિયોગવાળી હોય છે. આમાં પોતાની પાચનશક્તિ ઉપરાંત ખાણું કે જે સ્વાદજેટલા પ્રમાણમાં લેવાના હોય તેના કરતાં (જીભની રસિકતાને લઈને) વધારે પ્રમાણમાં લેવા એ આહારનો અતિયોગ કહેવાય છે. તે જ પ્રમાણે આહાર સિવાય બીજાં કાર્યો જેમકે કામચેષ્ટા-સંભોગાદિમાં (ઈદ્રિયોને વશ થઈને) પોતાના શરીરની કાર્ય કરવાની શક્તિ કરતાં વધારે શક્તિનો વ્યય કરવો. એ વિહારનો અતિયોગ હોય છે.

ત્રીજી પરિસ્થિતિ હીનયોગ કહેવાય છે આમાં જરૂર કરતાં ઓછી વસ્તુ ખાવી અથવા તો આ છ સ્વાદમાંથી જે જીભને રુચતા હોય તે ખાવા અને બીજાં નહીં રુચતા સ્વાદોનો ઉપયોગ જ નહીં કરવો કે ઓછો ઉપયોગ કરવો આ આહારનો હીનયોગ કહેવાય છે. આવી જ રીતે જે કાર્યો શરીરની આરોગ્યતા માટે જેટલા પ્રમાણમાં આવશ્યક હોય છે તે તેટલા પ્રમાણમાં નહીં કરવાં કે તદ્દન નહીં કરવાં. જેમકે શરીરારોગ્યને માટે નિત્ય પ્રતિ શરીરની શક્તિના પ્રમાણમાં દરેકે કસરત કરવી જ જોઈએ*

* આયુર્વેદે આ કસરતના ક્રમને “દિનચર્યા” પ્રકરણમાં વર્ણવેલો છે. તેમાં કસરતને ‘અર્દ્રચલ’ કહેવામાં આવ્યું છે. અને કયા માણસે કેટલા પ્રમાણમાં કસરત કરી અથવા તો કસરત ક્યારે પૂરી થઈ; એમ સમજવું આ બધી બાબતમાં યગ્ની જ રસદાયી રીતે વર્ણન આપેલું છે ઉપરાંત કયા માણસે કસરત કરવી અને કયા કયા માણસોએ

પગે ડેટલાકે તો બહુ જ ઝોછી કસરતને પોતાના શરીર માટે બસ માની લે છે તો ડેટલાકને તો વળી કસરત કરવાનું મમત્વ જ નથી અથવા તો કરતાં આજસ આવે છે એ વિહારનો હીન યોગ કહેવાય છે

હિપરોક્ષ પ્રમાણેથી વર્ણિત મિથ્યા, અતિ અને હીનયોગજ આહાર અને વિહારમાં દોષરૂપ ગણાય છે કામ્યુદે તે દરેક યોગ માનવી શરીરને નીરોગતામાંથી માદગીમાં ધસડી લઇ જનાર હોય છે. માત્ર આ આહાર વિહારની એક જ પરિસ્થિતિ અને તે પણ સમયોગવાળી પરિસ્થિતિ જ માનવમાત્રને હિપયોગી હોઈ શકે છે કારણ તે જ માનવશરીરમાં હમેશા આરોગ્યતાને જાળવી રાખવાની અતિ અમત્યતા ધરાવનારી હોય છે આ એક સિદ્ધાંતની બીજી બધી પરિસ્થિતિ તાત્કાલિક નહીં તો કાળે કરીને, પોતાના બળનો સંમદ યતાં, પ્રમેયની ગદ્ ગદ્ બેડી હોય છે અને તેમની વિરોધક શારીરિક કાર્યશક્તિની ક્ષીણતામાં પોતાનું આક્રમણ અવશ્ય કરી મૂકે છે અને શરીરને નિશ્ચિન્નરૂપે પથારીમાં નાખી દે છે આ જ્ઞાનતમા શાસ્ત્રી પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે છે—

रसास्वाद्यत्पदं मधुराम्लं लवणकटुतिक्तरूपायास्ते
सम्यगुपयुज्यमाना शरीरयापयन्ति । मिथ्योपयुज्यमानास्तु
खलुदोष प्रकोपनायोपकल्पयन्ति ॥ (वरक स वि ७ १।२॥)

એટલે કે સ્વાદ માત્ર જ પ્રકારના હોય છે જેમકે મધુરો ખાટો, ખારો, તીવ્રો, કડવો અને વૂરો આ છબે જ સ્વાદોની વિધિપૂર્વકની યોગના કરી તેમનું સેવન કરવાથી તે શરીરને

કસરત નહીં કરવી જતું પ્રમાણે પણ કસરતના પ્રમાણમાં વધારા કરવી કે કેમ અને તે કરવી તો શા માટે કરવી કે વજેરે બળવના ધણે જ રહસ્યમય પ્રકારે પાડવામાં આવ્યો છે આ જ્ઞાનતને એક સ્વતંત્ર પુસ્તક રૂપમાં જલ્દીથી જ પ્રગટ કરવામાં આવશે

પોષણ આપી તેનું પાલન કરે છે. અને આ છએનો અયોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવાથી તે શરીરમાંના દોષો (વાત, પિત્ત અને કફ)ના પ્રકોપના કારણ થાય છે.

આવી રીતે વિધિવત્ત આ છએ છ સ્વાદોનો ઉપયોગ કરવાથી માનવશરીરમાંના ત્રણે ત્રણ દોષ પોતાની સમાન અવસ્થામાં જ રહે છે. શરીરમાંના આ ત્રણ દોષ એટલે બીજી કાઈપણ વસ્તુ નથી. પરંતુ તે તો માનવશરીરમાંના પાંચ તત્ત્વોમાંના પ્રગટ નથુ તત્ત્વો જ છે. બીજા બે બાકીના તત્ત્વોમાંથી આકાશતત્ત્વના ગુણુમાં એ વસ્તુ નથી કે તેને કાઈ પણ રીતે ભેદ શકાય તેથી તે શરીરમાં અદૃશ્ય રૂપમાં હોય છે બીજી પૃથ્વીતત્ત્વ સ્થૂળતાના ગુણુવાળુ છે. અને તે પ્રગટમાં દેખાતુ હોય છે ૧જી આ ત્રિદોષ વાત, પિત્ત અને કફ પચતત્ત્વમાંના વાયુ, અગ્નિ અને જગ્નના પ્રતિક છે આ ત્રણે તત્ત્વો રૂપશી, રૂપ (તેજ) અને રસ (શીતન) ગુણુ ધરાવનારા હોવાથી તે નાડીની ગતિ ઉપરથી સહેજે યાગ્યી શકાય છે. આમ આ પચમૌલિક માનવીશરીરની પ્રાકૃત કે વિકૃત અવસ્થાના આધારભૂત પ્રતિનિધિ આ વાત, પિત્ત અને કફના નામથી ઓળખાતા ત્રણ દોષો જ છે તેમની સમઅવસ્થામાં શરીર નીરોગી રહે છે X અને વિવિધ અવસ્થામાં તે રોગગ્રસ્ત થઈ જાય છે આ વિવિધ અવસ્થા પણ દરેક દોષની ન્યૂનતા, અતિ

X“ સમદોષ સમાગ્નિર્વ સમધાતુવલ્કલિય ।

મણ્મથાદિદ્રિય મન દ્વસ્વરૂપમિધીયતે ॥ ”

એટલે કે સ્વસ્થ માણસના લક્ષણોમાં વાત, પિત્ત અને કફદોષની સમાનતા હોવી જોઈએ, તેનો જ્ઞાતગ્નિ પણ સમ અને વ્યવસ્થિતપણે ધમ કરતો હોવો જોઈએ, સાતેસાવ ધાતુઓ અને તેમના મેદોની ક્રિયાઓ પણ વ્યવસ્થિત રહેવી જોઈએ, કૃપતાન આત્મા, ઇન્દ્રિય અને મનની પ્રસન્નતા પણ હોવી જોઈએ

ન્યૂનતા ને અત્યધિક ન્યૂનતા તેમજ વૃદ્ધિ, અતિવૃદ્ધિ ને અત્યધિકવૃદ્ધિ વગેરે કારણોના મિશ્રણથી ૬૩ પ્રકારની હોય છે. જે રોગમાત્રનું કારણ બને છે. આ જાળતમાં શાસ્ત્રનું પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે છે.

દોષાઃ પુનઃસ્થયોઽત પિત્ત સ્લેષ્માણઃ
તે પ્રવૃત્તિભૂતાઃ શરીરોપકારકા ભવન્તિ ।
વિવૃત્તિમાપન્નાઃ સર્વ નાના વિઘ્નવિકારૈઃ
શરીરમુપતાપયન્તિ ॥

(ચ. સ. વિ. જ. ૧ શ્લો. ૧)

એટલે કે માનવશરીરમાં દોષ ત્રણ પ્રકારના હોય છે તે વાત, પિત્ત અને કફ કહેવાય છે. આ ત્રણે દોષો પ્રમાણસર હોવાથી શરીરના પોષક હોય છે અને પ્રમાણ વધરના વિઠૂત હોવાથી શરીરને અનેક પ્રકારના રોગોથી ખીડત બનાવે છે.

આવી રીતે માનવશરીરના પોષણ અને વિકાસના આધારભૂત આ ત્રણે દોષો છે. આ ત્રણે દોષોના પોષણ અને તેમના સમત્વને જાળવી રાખનારા ખોરાકમાં લેવાતા છએ છ રસાદો છે. (આ જાળતને પાછલા પ્રકરણમાં અપાયેલ મિત્ર ઉપરથી પણ સમજી શકાય છે) આટલા નિર્ણયની સાથે કે, “ખોરાકમાં લેવાતા છએ છ રસ અને શરીરમાંના ત્રણે દોષોનો ગાઢ સંબંધ છે” આપણે હવે એ જાણવા પ્રયત્ન કરીશું કે આ સ્વાદોમાંના કયા કયા સ્વાદો કયા દોષને વધારે છે અને કયા કયા સ્વાદો કયા દોષને ઓઠો કરે છે. કારણ હવે તો એ વાત આંતરે રપટપણે સમજાઈ ગઈ હશે કે આ ત્રણે દોષોની સમાનવસ્થા એ જ શરીરની નીરોમતા અને અસમાનતા એ જ રોગપ્રસૂતા છે. આ ત્રણે દોષોની વધઘટ માટે શાસ્ત્રોનું પ્રમાણ અહીં આપવામાં આવે છે.

તપ્રદોષમેકૈકં ત્રયસ્યયોરસાજનયન્તિ, ત્રયસ્યયઞ્ચોપ-

શમયન્તિ । તદ્વથા—કટુતિક્તકપાયા ઘાતં જનયન્તિ, મધુ-
રામ્લ લઘ્વણાસ્ત્વેનં શમયન્તિ । કટુકામ્લલઘ્વણાઃ પિત્તંજન-
યન્તિ, મધુરતિક્તકપાયા પુનરેનં શમયન્તિ । મધુરામ્લ-
લઘ્વણા શ્લેષ્માણ જનયન્તિ, કટુતિક્તકપાયાસ્ત્વેનં શમયન્તિ ।
(ચ સ વિ ષ ૧૧૪)

અર્થાત્ —ત્રણે દોષમાના એક એક દોષને ત્રણ ત્રણ સ્વાદો
ઉત્પન્ન કરે છે તે જ પ્રમાણે બીજા ત્રણ ત્રણ સ્વાદો તે તે દોષને
શાંત પણ કરે છે (એટલે કે તેની વૃદ્ધિ અથવા તો પ્રકોપ થવા
દેતા નથી) જેમકે તીખો, કડવો અને તૂરો આ ત્રણે સ્વાદ વાયુ-
દોષને ઉત્પન્ન કરે છે જ્યારે ગળ્યો, ખાટો અને ખારો આ ત્રણે
સ્વાદ મળીને વાયુની શાંતિ કરે છે તીખો, ખાટો અને ખારો સ્વાદ
પિત્તને ઉત્પન્ન કરે છે જ્યારે ગળ્યો, કડવો અને તૂરો સ્વાદ પિત્તની
શાંતિ કરે છે. ગળ્યો, ખાટો અને ખારો સ્વાદ કફને ઉત્પન્ન
કરે છે જ્યારે તૂરો, તીખો અને કડવો સ્વાદ કફની શાંતિ કરે છે

ઉપરોક્ત શ્લોકમાં ત્રણ ત્રણ સ્વાદોની જોડીના જુદા જુદા
ગુણો એટલે કે દોષોને ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ તેમજ તેમને
શાંત કરવાની શક્તિ વિષે જે વર્ણન આપવામા આવ્યું છે તદુ-
પરાંત આ દરેક જાણે જ સ્વાદમાં પણ પોતાના જુદા જુદા ગુણો
છે અને તે સ્વતંત્ર રીતે પણ કોઈ દોષને ઉત્પન્ન કરે છે તો
બીજા કોઈને નાશ અથવા તો શાંતિ કરે છે આ વિષયમાં અહીં
શાસ્ત્રનુ વર્ણન લખાણુ ભયે નહોં આપતાં, માત્ર તેમના દરેકે
દરેકના જે દોષોત્પાદક અને તેમની શાંતિ કરનારા ગુણો અથવા
અવગુણો છે તે ટુકાવી વર્ણવામા આવશે આ વિષય વાચકોને
માટે એટલો બધો રસ્યક નહોં હોય તોપણ દરેક દરેક માનવીના
સ્વાસ્થ્યની સાથે ધનીષ્ટ રીતે સંકળાએલો છે કેમકે આયુર્વેદ જેવા
સત્ય અને સંપૂર્ણ શાસ્ત્રની મુખ્ય ભૂમિકાનો આધાર જ આ

“રસચિક્રવ્ય”વાળું જ્ઞાન છે. એટલે જ મહર્ષિ ચરકાચાર્યે આ વિષયને અત્યંત સારગર્ભિત શબ્દોમાં માત્ર એક જ શ્લોકમાં દુકાળી સરગતાપૂર્વક નીચે પ્રમાણે સમજાવી આપ્યો છે. (જે તરફ વૈદ્ય મહુદાયનું જ્ઞાન ખાસ આધર્ષિન કરવામાં આવે છે)

યઃ સ્યાદ્રસચિક્રવ્યઃ સ્વાચ્ચદોષવિકલ્પવિત્ ।

નમ્મમુલોઢિકારણાં દેતુલિક્ષોપ યાન્તિષુ ॥

સ. જ. ૨૬ શ્લો ૪૨

અર્થાત્—જે વૈદ્ય સ્વાદોના વિજ્ઞપને જાણે છે તેમજ દોષોના પણ વિજ્ઞપને જાણી પ્રકાર જાણે છે તે રોગનું નિદાન કરવામાં તેનાં હક્કો જાણવામાં અને તેનું ઉપચાર દ્વારા સમન કરવામાં મુજાતો જ નથી.

સાગંધ કે માનવીના આધારમાં લેવાતા હોયે જ સ્વાદોના અંશાંશને જાણનારો અને તેમના પરિણામે નિષ્પત્તિ અથવા તો શાંત થતા દોષોના અંશાંશને જાણનારો જે વૈદ્ય હોય તે તે કોઈ પણ કાળે કોઈ પણ રોગની ઉત્પત્તિનું કારણ (એટલે કે ક્યા પ્રકારના આધારવિદ્યારને લઈને રોગની ઉત્પત્તિ થઈ છે, તે આધાર અથવા તો વિદ્યાર), તે રોગનાં હક્કો (એટલે કે જે તે ઉત્પત્તિ થતાં રોગમાં શું શું થવું જોઈએ અને શું શું ન થવું જોઈએ તેની વિમનવાર નિશાનીઓ) અને તેની શાંતિના ઉપાયો (એટલે કે ક્યા પ્રકારની ઔષધિ કે સલાહ અથવા તો જાનના ઉપયોગથી તે રોગની નિવૃત્તિ થવાની છે તે) વગેરેને ચોખ્ખાદશમાં મુજાઈ શકતો જ નથી. એટલે કે જ સ્વાદોની સાથે ધનિષ્ટ રીતે સંજ્ઞા-યેલા ત્રણ દોષોના જાણકાર વૈદ્યને માટે આશચર્ય સંજ્ઞા દરેક બાજત અત્યંત સરળ થઈ પડે છે.

સ્વાદ પરત્વે ગુણુદોષ

(૧) ગાળ્યો સ્વાદઃ—પિત્ત અને વાયુદોષનો નાશ કર-

વાવાળો છે. શરીરમાંની બધી ધાતુઓનું પોષણ કરનાર છે. દુધના અને ધવાર્ષ ગયેલા માણસોને સાગ બનાવે છે.

તેનું જ હંમેશ અતિ સેવન કરવાથી તે પોતાની ઠંડી અને ભારેપણની તાસીરને લઈને કફરોપને દૂષિત કરે છે અને કફ વિકારને લીધે થતાં મંદામિ, મોંઝાના તથા ગળાના માંસનો વધારો શરીરમાં મેદનો વધારો, કંઠમાળ, હાથીપગનું વગેરે ધનુષ્ય ધનુષ્ય રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે

ખાસ નોંધ:—આજના જમાનામાં પહેલાં કરતાં નિહવાની રસિકતાનું પ્રમાણ વધી જવાથી ચઢા, આઇસ્ક્રીમ, ઠંડા પીણાઓ, જામ જેલી (મુગજાઓ) ચોકલેટ, ટિક્કડોનો વપરાશ વધતો જાય છે. જેને લઈને મીઠાશની વપરાશનું પ્રમાણ ધણું જ વધી પડ્યું છે. એટલે જ મીઠાશની વૃદ્ધિને લઈને અમિમાંદના રોગો પણ આજે સ્વાભાવિક જેવા જ દેખાવા માંડ્યા છે. આ અમિ-મંદતાને લઈને કયો રોગ એવો છે કે જે થઈ શકતો નથી? તેનું વર્ણન અગાઉ પાના ૨૭ ઉપર મંદામિને લઈને ઉત્પન્ન થતી વિવિધ રસધાતુ જે ખટાસવાળા હોય છે, તેના વર્ણન વખતે કરવામાં આવ્યું છે. મંદામિની સ્વાભાવિકતાની જેમ જ આજે દાંતનો પાયોરિયા જેવો રોગ પણ સર્વ સામાન્ય બનતો દેખાય છે. આ બાબતને માટે મીઠાશ કેટલી જવાબદાર છે. તે વિષે પશ્ચિમની જ શોધવાળો દાખલો અત્રે આપવામાં આવે છે ઉપરાંત નેચરોપથીનો મત આગળ ઉપર રજૂ કરવામાં આવશે.

દાંતની નીરોગિતા (મજબૂતી) અને રોગમસ્તતા (નબળાઇ)ના વિષયને લઈને ખાંડની વપરાશના આંકડાઓ પરથી આ શોધ ગ્રિજ પોર્ટ ઓર્ડ ઓફ હેલ્થ, કનેક્ટીકટ Connecticut (અમેરિકા)ના ડૉનલ્ડ ડિપાર્ટમેન્ટે પ્રગટ કરેલી છે. તેમાં તેઓ જણાવે છે કે:—

"એરપીમે) Enquimos) નામના લોકો કદી પણ ખાંડ ખાતા નથી. તેમજ દાંત સાફ કરવા પણ વાપરતા નથી. તેજ પ્રમાણે છટાલીના લોકો બદુજ ઝોછી ખાંડ વાપરતા હોય છે. એટલે કે સરેરાસ માણસ દીક દરરોજ ૧ ચમચી અને વરમે સમઝમ ૧૩ પોંડ નેટલી ખાંડ વાપરે છે. વળી આમાંના કેટલાકો પણ વાપરતા જ નથી તોપણ આ બન્ને લોકોના દાંત મલાજ મજબૂત હોય છે. બ્યારે અમેરિકા, ઇઝાંડ અને ક્રીસ વગેરે જે રોજ આના પ્રમાણ કરતાં સમઝમ સાત ગણી એટલે વરસે સરેરાસ માણસ દીક ૬૦ પોંડ નેટલી ખાંડ ખાતા હોય છે તે લોકો જ દાંતનાં દરદોથી વધારે પીકાતા હોય છે.

આના પરથી તો હવે સ્પષ્ટ સિદ્ધ થાય છે કે ઉપરોક્ત સ્થળ પ્રમાણે દરરોજ બદુજ ઝોછા પ્રમાણમાં ખાંડનો ઉપયોગ થવો જોઈએ અથવા તો તેની સાથે તેટલા જ પ્રમાણમાં કડવા વૂરા અથવા તીખા સ્વાદનો પણ ઉપયોગ વધારવો જ જોઈએ.

(૨) ખાટો સ્વાદ:—જડરામિને દીપાવમાન કરે છે. શરીરમાં બળતી વૃદ્ધિ કરી તેને હૃદયુષ્ઠ બનાવે છે. વાયુરોધને તીવ્રતા માર્ગ (ગુદામાં) થી કાઢે છે. હલકો, ગરમ અને તીવ્ર યજ્ઞ ધરાવે છે.

તેના હામેશના અતિ સેવનથી તે પિત્ત રોધને વધારે છે કે રોધને પાતળો પાડે છે. લોહીને બગાડે છે. માંસને વિદ્યુષ્ઠ કરે છે. દંતકર્ષ જેવા રોગને, દુર્ગળા મનુષ્યના શરીરમાં મોળને, ધવાર્ધ ગયેલામાં પરુને, ગળા, છાતી અને હૃદયમાં બળતરારને ઉત્પન્ન કરે છે.

ખાસ નોંધ:—જ્યારે સ્વાદની જેમજ આને આ સ્વાદની વપરાય પણ તેની સાથે સાથે વધતી જાય છે. આ વૃદ્ધિ ન્યાં ન્યાં અને નેટલા નેટલા પ્રમાણમાં થએલી છે ત્યાં ત્યાં અને તેટલા તેટલા પ્રમાણમાં આને સહેજ સ્વાભાવિક જેવા ગણાતા

પાયોરિયાના રોગની સાથે દાંતમાં કાણૂં કે ખાકા પડવાનો રોગ પણ વધેલો છે.

(૩) ખારો સ્વાદ:—વાયુદોષનો નાશ કરે છે. કફને પાતળો પાડે છે. પચાવે છે. અગ્નિને દીપ્ત કરે છે, ઝાડો લાવે છે. હિંદ્રોની શુદ્ધિ કરે છે. શરીરના સંપૂર્ણ અવયવોને નરમ બનાવે છે. ખાવામાં સ્વાદ ઉત્પન્ન કરે છે.

તેના અતિ ઉપયોગથી તે પિત્ત દોષને કૂપિત કરે છે લોહીને વધારે છે. માંસમાં ખજવાળ કરે છે. દાંતને કાળા, વાળને ઘોળા, માથામાં ટાલ, રક્તપિત્ત, અમ્લપિત્ત, વાતરક્ત વગેરે રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે. પુરુષત્વ વિહીનતા પણ થાય છે.

(૪) તીખો સ્વાદ:—કફદોષનો નાશ કરે છે. જઠરાગ્નિને સતેજ બનાવે છે, મોની શુદ્ધિ કરે છે. પરસેવા, મેઘ, સોજાં, કૃમિx વગેરેનો નાશ કરે છે. જામેલા લોહીને છૂટું પાડે છે.

તેના અતિ સેવનથી વાયુના વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે. પુરુષાતનનો નાશ કરે છે. શરીરમાં કૃશતા લાવે છે. ગળામાં ખજતરા, શરીરમાં ગર્ભો, તરશ, અંધકારને પ્રગટાવે છે.

(૫) કડવો સ્વાદ:—પિત્ત અને કફદોષને સૂકવે છે, મેઘ, મળમૂત્ર પરસેવા વગેરેને પણ સૂકવે છે. જો કે પોતે સ્વાદવાળો નથી તો પણ મોંમાં સ્વાદની શક્તિને ઉત્પન્ન કરે છે. કૃમિx ઝેર, તાવ તરશ, ખજતરા, ચક્રી વગેરેનો નાશ કરે છે. અમિત્રદીપક

xકડવા અને તીખા બન્ને સ્વાદો કૃમિનાશક ગુણુ ધરાવે છે. તેમાનો કડવો સ્વાદ તો પાથાત્મ દેશોમા વપરાતો જ નથી અને તીખો સ્વાદ પણ નહોં જવો જ વપરાય છે. તેને લઈને પણ ત્યાના ચાર સ્વાદથી બધાએલ શરીરોમાં કૃમિઓની સૃષ્ટિ થવાનો અધિક સંભવ દોઈ શકે છે. પરંતુ અત્રેના ■ સ્વાદોથી બધાએલ શરીરોમા પાથાત્મ્યાની માન્યતાવાળા કૃમિઓની સૃષ્ટિ થવાનો સંભવ જદુ જ ઓછો દોઈ શકે છે.

અને પાચન કરનારો છે. બૈરાઓના દૂધની શુદ્ધિ કરનારો છે.

તેના વધારે ઉપયોગથી સરીરમાંની બધી ધાતુ સુકાય છે. શક્તિ ધીસુ થાય છે. સરીર નજીશું પડે છે. વગેરે.

(૧) તૂટેલા સ્વાદઃ—હા અને રક્તચિત્તને શાંત કરે છે. રૂઝ લાવે છે. પ્રચાદને બંધ કરે છે. પીડા કરે છે.

તેના અતિ સેવનથી મોઢું સુકાય છે. હૃદયમાં પીડા થાય છે પુરુષાતન નાશ પામે છે. ધડપણ વહેંચું આવે છે. સરીરને ખાતશું બનાવે છે અને વાયુના રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે.

પંચ તત્ત્વોમાંથી આ છઠ્ઠે ૭ સ્વાદની ઉત્પત્તિ થવાથી તે સરીરનાં પોષણ અને વિકાસને માટે આધારના જોટલા જ નજરી હોવાથી તે આધાર ક્રમમાં દરરોજ લેવાવા જ જોઈએ. તેમાંના દરેક દરેકમાં જે જુદા દોષોને ઉત્પન્ન કરવાની અથવા તે શાંત કરવાની શક્તિ કે ગુણો છે તેનો પણ સાથે સાથે દરેક માણસને ઉપયોગ કરી લેવાની પણ જરૂર છે. એટલે કે આ છઠ્ઠે ૭ સ્વાદનો દરેક માણસે કેવી રીતે અને કેટલા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ કે જેને લઈને તેમનામાંની કેઈકની પણ ખુશખી કે અવગુણની અસર ન થાય અને તે છઠ્ઠે ૭ લઈ શકાય? આ જાગૃતમાં જે તે માણસે પોતે જ વિચાર કરવાનો હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે આ ૭ સ્વાદોનું એક સરખું મિશ્રણ દરેક માણસને દરેક વખતે ઉપયોગી હોઈ શકે જ નહિ. કારણકે દરેક માણસની પોતાની પ્રકૃતિ અને સ્વભાવ પ્રાચલુતા જ હોય છે તેથી આ પ્રકારના મિશ્રણથી તેની પોતાના સરીરની દરેક રીતની અનુકૂળતા હંમેશ જળીરાઈ રહે છે અને ક્યું મિશ્રણ પ્રતિરૂણતા નિપજાવે છે? તેનો વિચાર તેને પોતાને જ કરવો પડે છે. અને જ્યાં સુધી પોતાની પરિસ્થિતિને પોતે જ સમજતો નહીં થાય ત્યાં સુધી બીજા કોઈની પણ સલાહ તેમાં

ઉપયોગી થઈ શકે તેમ નથી. આટલું જ નહીં પરંતુ ઋતુ પરત્વે સૂર્યનાં કિરણોની પ્રખરતા અને મંદતાને લઈને ગરમીના પ્રમાણમાં જે પ્રાકૃતિક વધઘટ થાય તેના પરિણામે પણ સ્વાભાવિક રીતે આ ત્રણે દોષ વાત, પિત્ત અને કફનો સંગ્રહ પ્રકોપ અને શમન થાય છે તેનું પણ દરેકે ધ્યાન રાખવાનું હોય છે. અને તેના પ્રમાણમાં પોતાના ખોરાકમાં લેવામાં આવતા આ છ સ્વાદોમાં પણ વધઘટ કરી નાખવાની ફરજ પણ તેની જ હોય છે. ઋતુ પ્રમાણે દોષોની વધઘટ સચ્ચતું કષ્ટક સાથે આપવામાં આવ્યું છે.

ખાસ નોંધ:-કોઠા પ્રમાણે વાત, પિત્ત અને કફ દોષોનો ઋતુ પરત્વે સંગ્રહ થતાં જ આવતી ખીજ ઋતુમાં સંગ્રહ થએલ દોષનો પ્રકોપ થાય છે. જે તે દોષનો પ્રકોપ માણસને રોગી બનાવવાવાળો છે તેથી તેના નિવારણ માટે આયુર્વેદમાં ખાનપાન અને રહેણી-કરણી વિષે ઘણી સૂચનાઓ અપાઈ છે પરંતુ જનાર ઋતુના છેલ્લા અને આવતી ઋતુના પહેલા અકરાડિયામાં આમ કુલ્લે ૧૫ દિવસના ગાળા દરમિયાનવાળા સંધિકાળમાં સંગ્રહ થએલા દોષને કાઢી નાખવા માટે વખતસર અને યોગ્ય પગલાં લેવામાં આવે તો તે દોષના પ્રકોપથી બચી રોગ રહિત રહી શકાય છે. આમાં પણ શરદઋતુમાં થતા પિત્તના પ્રકોપથી બચવા અને વસંતમાં થતા કફના પ્રકોપથી બચવા ખાસ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે.

ઋતુ પરત્વે જે તે દોષનો પહેલાં સંગ્રહ થાય છે. સંગ્રહ થયા પછી તે દોષનો x પ્રકોપ થાય છે; અને પ્રકોપ પછી તે

x વાત, પિત્ત અને કફના પ્રકોપ પરત્વે ઋતુઓના જેમ વિભાજ છે. તે જ પ્રમાણે દિવસ અને રાત્રિના સમયના પણ આ દોષોના પ્રકોપ પરત્વે ત્રણ ત્રણ વિભાગો બતાવવામાં આવ્યા છે જેમકે સવારના વાયુનો પ્રકોપ, દિવસના મધ્ય ભાગે પિત્તનો પ્રકોપ અને છેલ્લે સંજાકાળે કફનો

ઝતુ પરત્વે ત્રણે દોષોની સ્થિતિ દર્શક કોઠા

(૬૬૬)

| ઝતુ | મહિતો | સૂર્યની સાથિગત સ્થિતિ | સૂચક | પ્રકાશ | શમન | પ્રવાસો |
|---------|--------------------|-----------------------------|------|--------|-----|---|
| ૧ | ૨ | ૩ | ૪ | ૫ | ૬ | ૭ |
| વસંત | { શુકલ દિવસ | કુળ મીન | | કદ | પિત | (૧) કાર્ત્ત પથ દોષતા સંગ્રહ પછી આવતી ઝતુમાં જ તેનો પ્રકાશ થાય છે. |
| ગ્રીષ્મ | { વૈશાખ જ્યેષ્ઠ | મેષ વૃષભ | વાત | | | |
| વર્ષા | { અષાઢ શ્રાવણ | મિથુન કર્ક | | વાત | કદ | (૨) પ્રકાશ બે ઝતુઓ સુધી રહે છે, પછી એની મેળે ત્રીજામાં 'ચાંત થઈ જાય છે. |
| શિશિર | { ભાદરવો આસો | સિંહ કન્યા | પિત | | | |
| શરદ | { કારતક માગસર | તુલા વૃશ્ચિક | | પિત | વાત | (૩) શમન તથા ઝતુઓ સુધી રહી આવતી ત્રીયા ઝતુમાં પછી સંગ્રહ થવા માંડે છે. |
| હેમંત | { પોષ માઘ | ધન મકર | કદ | | | |

દોષ પોતાની મેળે પ્રાકૃતિક કારણોસર ચાલે પણ થઈ જાય છે. આ ત્રણે પરિસ્થિતિમાંથી કોઈ પણ દોષનો પ્રકોપ જ માનવીને આરોગ્યતામાંથી રોગગ્રસ્તતામાં ધસડી લઈ જાય છે. તેથી કોઈ પણ દોષનો સંગ્રહ થતાં જ જો તેના સંગ્રહને કાઢી નાખવા માટે વિધિસર અને વખતસર અગમચેતીનાં પગલાં કારવામાં આવે તો તે દોષના પ્રકોપથી જમ્મી શરીરની તંદુરસ્તીને કાયમ જાળવી શકાય છે. આજે આપણે ત્યાંથી આ ઝડપુ પરત્વે વર્તવાનું જ્ઞાન પ્રાયઃ લોપપ્રાય થવા પામ્યું છે. તેમ છતાં રૂઢિગત ધાર્મિક અથવા તો વ્યવહારિક જાવનાથી આ જ્ઞાનના છૂટાછવાયા અવશેષો

પ્રકોપ થાય છે તે જ પ્રમાણે રાત્રિના પ્રથમ ભાગમાં વાયુનો, મધ્યમાં પિત્તનો અને અંતે કફનો જ પ્રકોપ થાય છે. એટલું જ નહીં પણ ભોજન લેવાના સમય દરમિયાન પણ આ ત્રણે દોષો સ્વાભાવિક રીતે જ પ્રકોપને પામતા દોષ છે જેમકે ભોજન લેવાની શરૂઆત કરતા જ વાયુનો પ્રકોપ, ભોજનના મધ્ય ભાગમાં પિત્તનો પ્રકોપ અને ભોજનના અંતે કફનો પ્રકોપ થવા જ કરે છે. આમ આ ત્રણે દોષોના પ્રક્રુપિત થવાનો ક્રમ હમેશા વારાફરતી ચાલુ જ રહે છે ભોજન લીધા પછીના કફ પ્રકોપની ઠીની અસરને તો જમણું પછીના છેલ્લા ૧૦/૧૫ મુધીમાં યર્મામિટરના ઉપયોગ દ્વારા પણ સ્કેન્ડે જોઈ શકાય છે. આ કફના પ્રકોપ-વાળી ઠીની અસરને લઈને કોઈ પણ તંદુરસ્ત માણસના શરીરના નોર્મલ તાપમાનમાં એક ડિગ્રી કરતા વધારે થઈ જતી દોષ છે એટલે કે ૯૭° ઉપર નોર્મલ તાપમાન દોષ તો તે વખતે માત્ર ૯૬° જેટલું જ તાપમાન શરીરમાં રહેતું હોય છે. આ રોધ આજના યાત્રિક યુગમાં યએલી નથી તે તો જૂના કાળથી જ ચાલી આવે છે. તે વખતે આજના યર્મામિટરો તો હસ્ટી જ ધરાવતા નહોતા પરંતુ તે યુગ હતો આત્મ-નિરીક્ષણ જેવા સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ નિરીક્ષણનો એટલે જ આધુનિક વિજ્ઞાન-વાદ કરતા પણ સૌથી અટિયાતી પ્રમટ રોધો આપજીને તેમાંથી મળી આવે ૨૫ આજના વૈજ્ઞાનિકો તેમના વિજ્ઞાનવાદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે આ જોછા થઈ જતા તાપમાનનું કોઈ સંજીવ કારણ જતાથી શકે ખરા ?

આપણી સનાતન સંસ્કૃતિમાં ૯૭ મળી આવે છે. એ જ આપણા પૂર્વજ ઋષિમુનિઓના કાર્યોની સંગીનતાની નિશાની છે કે તેમણે ધર્મની બીજ પણ આરોગ્યતાના જ્ઞાનને આપણી સંસ્કૃતિમાં પેસાડી દીધેલું છે. વળી કેટલીક બાજતોને તો બ્યરદાર જ બનાવી દીધી છે કે જેને લઈને કેટલાંક આરોગ્યતારણક કાર્યો જાણે અજાણે પણ થયા જ કરે છે. છતાં આધુનિક વિજ્ઞાનવાદના મોઢે ભલભલાઓને અંધારામાં દડસેલી જાનબૂલા બનાવી દીધા છે.

દાખલા તરીકે આપણી સંસ્કૃતિમાં ઝેરેલી અને પાકદાઝમાં નિષ્ણાત એવી ઓંઝો ઋગ્વેદના અંદારરિહારમાં ઘણી જ દક્ષતા ધરાવનારી હોય છે. તે જનજની દેવ છે કે રીંમણમાં રહેલી સવિશેષ ગરમીને કાઢી નાખવા તેમાં બીજા મસાલાના સ્વાદો સાથે ધાણા જેવી ઠંડી વસ્તુની ખાસ અને વવારે પકતી જરૂર હોય છે. વટાણા વાણુને કરનારા હોવાથી તેમાં વાણુનાચક મેથી અને રાઈની જરૂર હોય છે. ગુવાર કે વાલપાપડી કફ અને વાણુકર્તા હોવાથી તેમાં તે દોનો નાચક અજમા કે લસલુતી જરૂર રહેતી હોય છે. લગભગ બધાં જ લીલાં ચાકો પિત્ત કરનારાં હોવાથી તેમનાંમાં જીરું વાપરવાની જરૂર રહે છે. આવી રીતે કેટલુંક આયુર્વેદનું જ્ઞાન જે આપણી સંસ્કૃતિમાં પાકી રીતે વજાઈ જ્યું છે. તે ગમે તેવા આયુર્વેદના વિરોધી દિંદી ડોક્ટરના ધર-માથી પણ જલાર કાઢકું નીકળી ચકરાનું જ નથી. પરંતુ પશ્ચિમના વિજ્ઞાનવાદના પ્રકારો જે આપણે ત્યાં ખૂનજ પત્રપસારો કર્યો છે અને તે, દેશના સત્વામદ આશ્રમોમાં પણ ઘરવાલી બેઠો છે. ત્યાં વિટામિન્સ અને નેચરોપથીની શોધે બધી જાનનાં ચાકોને એકલા બાંધીને જ ખાતા બધા જ અશ્રમવાસીઓને કરી મૂક્યા છે. તેમાં નયો હોના કેઈ પણ જાનના કડવા, તીખા કે તૂરા મસાલા કે જેની જરૂર આપણે આ પટ્ટરસ વિધાન ઉપરથી રપટપણે

જોઈ ચક્રીએ છીએ કે નથી હોતો તેમને વધારવાનો કમ, ત્યાં તો માત્ર સંપૂર્ણ ખોરાકમાં ખટારા, મીઠાચ અને ખારાચ જ હોય છે. ત્યાં નથી હોતી તકના તેલની કે દીઁગ ને ગેથીની ઘુરાચ અને કઠવાચ અથવા તો નથી હોતી મરી કે રાઈની તીખાચ. પછી મરચાં, ધાણા, જીરું કે અજમેા વગેરે તો કયાંથી હોઈ શકે ?

આ રહ્યો પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનનો પ્રકોપ કે જેને લઈને રૂઢિગત આદી આવતી પ્રથા પણ નાચ ચવા પામી છે. અને આવા આ જીવનને સાદું જીવન લેખવા લગની લગાડી દીધી છે. કહેવાતા સાદા અને સ્વચ્છતાલક્ષી આ ગ્રામ્ય જીવનમાં રહેતા આશ્રમવાસીઓ કેટલે દરજ્જે શરીરે નીરાંગી હશે ? એ જ એક માત્ર તેમના સાદાર્પણમાં જીવનની ખરી કસોટીનું પ્રમાણ હોઈ શકે છે. લાં પાયોરિયાનો રોગ તો સામાન્ય જેવો છે જ ઉપરાંત કમનિયાત, દમ, ક્ષય, બ્લક પ્રેશર વગેરે, જોછા માથુસોમાં પરંતુ ઝાઝા દરદો તો જાણે લાં જ વસતાં હોય છે. જાણે કે આ દરદોને પણ રહેવા માટે તે આશ્રમોનો જ મોહ કેમ ન લાગી ગયો હોય ?

કુદરતના સાત્રાન્ત્યના નિયમભંગની શિક્ષા

આવી રીતે આ કુદરતના સાત્રાન્ત્યના નિયમ પ્રમાણે પંચ તત્ત્વોવાળા માનવશરીરના પોષણાર્થે સમર્થિતા આ હોય છે રચાદો છે. તેનો જે કોઈ પણ માનવીઓ-રાગ્નઓ કે રંકો, મહાત્માઓ કે દુરાત્માઓ, તવંગરો કે ગરીબો, ગૃહસ્થીઓ કે આશ્રમવાસીઓ, પશ્ચિમવાસીઓ અથવા તો પૂર્વ વાસીઓ, વિજ્ઞાનવાદિઓ કે આત્મવાદિઓ રુચિને લઈને કે અરુચિને લીધે, જાણુમાં કે અજાણુમાં, પ્રમાણમાં કે સંખ્યામાં, વધતા અથવા તો જોછા રચાદોનો મન ગમતી રીતે ઉપયોગ કરી, તે દ્વારા કુદરતની અવહેલના, અવગા કે અગણના કરી તેના ઉપરોક્ત નિયમોનો ભંગ કરતા હોય છે. તેમને એક દિવસ તો કુદરતના નિયમભંગની શિક્ષાને રોગ-

રૂપમાં ફરજિયાત રીતે વધાવી લેવાની જ હોય છે. ન્યાં સુધી કુદરતના ઉપરોક્ત દંડની બરપાઈ માટે અરૂચતા કે અણુમમતા કદવા અને તૂટી સ્વાદોને+ દવાઓના સ્વરૂપમાં લઈ જે તે સ્વાદની ખોટને પૂરી કરી નાખવામાં નથી આવતી ત્યાં સુધી જ કુદરતની શિક્ષા રૂપી રોગને બોગવવાનો પણ રહે છે.

ખીન્ને દાખલો ઋતુદોષ સૂચક ઝાટકમાં અપાયેલ દોષોના સંગ્રહના સમયનો છે, જેમકે ચરીરમાં કુદરતી રીતે પિત્ત દોષનો સંગ્રહ થવાનો સમય બાદરવા મહિનાની શરૂઆતથી આસો માસના આખર સુધી હોય છે. આ સમય પછી પિત્તના પ્રકાપ થવાનો વખત આવે છે. આ પ્રકાપના કાળ દરમિયાન પિત્તના તાવની પણ શરૂઆત થાય છે. આ પિત્તના તાવને મેસેરિયા અને તેના સમયને મેસેરિયાની મોસમ, સામાન્ય રીતે, આજે કહેવામાં આવે છે. જે કે પાશ્ચાત્ય એલોપથી તો તેના સિદ્ધાંત પ્રમાણે આટું કારણ મેસેરિયાના જંતુઓને જ માન્ય માને છે. પરંતુ તે તેમ હોતું જ નથી. તે બાગતમાં પ્રત્યક્ષ દાખલો તો એ છે કે જે લોકો મેસેરિયાની જીવાતોથી બચવા હંમેશા મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરતા હોય છે; તે લોકો જ આ જીવાતોથી બચવા માટે કાંઈ જ પ્રયત્ન નહીં કરનારા લોકો કરતાં, વધારે પડતા આ મેસેરિયાના પ્રકાપથી પીડાતા હોય છે. એટલે કે સામાન્ય રીતે જેમ જંતુવાદની જ વિશ્વતામાં નેચરોપથી અને આયુર્વેદ બન્ને એક મત ધરાવે છે; તે પ્રમાણે આ બાગતમાં પણ છે. આયુર્વેદ પણ નેચરોપથીની જેમ જ દરેક રોગની ઉત્પત્તિનું કારણ અંતરિક ખરાબી જ માને છે. અને આ ખરાબી એટલે પ્રાકૃતિક રીતે યતા પિત્તના

x આ બન્ને જ સ્વાદો ખીન્ન ચાર સ્વાદો કરતાં દરેકને રૂચતા જ નથી અને તેથી તે હંમેશા બોલા લેવાય છે કે નથી જ લેવાતા. તેથી ચરીરમાં તેમની ખોટ પડતા તે રોગને લત્તન કરે છે.

પ્રકોપની સાથે જ વાયુમંડળને નવા પાણી વગેરે ઋતુજનિત બાહ્ય વાતાવરણની અસરને લઈને થાય છે. જેને આયુર્વેદે આભ્યંતરિક દોષ કહ્યો છે.

આવી રીતે જે પિત્તનો પ્રકોપ, તેના સંગ્રહ થવા પછી થતો હોય છે. તેનાથી બચવા માટે પ્રાથમિક પગલાં તરીકે તેના સંગ્રહ-કાળ દરમિયાન તેમાં થતા નકામા સંગ્રહને ઝાડા અને ઊલટી દ્વારા કાઢી નાખવાનો હોય છે. તદુપરાંત ચરીરમાં હંમેશ રહેતા પિત્તનો પણ પ્રકોપ નહીં થવા પામે તે હેતુથી પિત્તને શાંત કરનારો ખોરાક, જેમકે દૂધ, લાત અને ખાંડનું મિશ્રણ જેને દૂધપાક કે ખીર કહેવામાં આવે છે, તે લેવાનો હોય છે. ધર્માચાર્યોએ આ આયુર્વેદના સિદ્ધાંતને અનુલક્ષી પિત્તને શાંત કરનારી ખીર લેવાનો પણ સમય નિશ્ચિત કર્યો છે. જેને આજે શ્રાદ્ધપક્ષ કે સરાદિયાનું પખવાડિયું કહેવામાં આવે છે. તેમાં ધાર્મિક બીક તો એ બતાવવામાં આવી છે કે જે લોકો આ શ્રાદ્ધપક્ષમાં પોતાના પિતૃના શ્રાદ્ધ નિમિત્તે ખીર ખાવા કે ખવરાવવાની ક્રિયા નથી કરતા તેમના પૂર્વજો કૂપિત થાય છે અને તેમને દુઃખ આપે છે. આને ધાર્મિક બાધા કે બ્યવહારિક કાર્ય ગણીને પણ આજે કેટલાક તો આ ક્રિયાને અનુસરતા જ હોય છે. તેમ છતાં રોગરૂપી દુઃખથી બચવા માટેનું ખર્ચ રહસ્ય તો આજે લોપ જ થઈ ગયેલું છે, અને તે છે આ શ્રાદ્ધપક્ષ પહેલા કરવામાં આવતી “શારીરિક શુદ્ધિ કે જેને લઈને પિત્તનો નકામો સંગ્રહ નાશ થવા પામે છે” આવી જ રીતે આસો માસની ચાંદની પડવા ઉપર રાત્રે ચંદ્રની શીતળ કળાઓ થકી શીત ગુણને પ્રાપ્ત થયેલું દૂધ અને પોવાનું મિશ્રણ ખાવાની અને પૂર્ણ કળાયુક્ત ચંદ્રના પ્રકાશમાં બહાર ફરવાની (વિહાર કરવાની) પ્રથા પણ આ સિદ્ધાંત ઉપર જ પોતાનો આધાર ધરાવે છે.

હીં એ જ પ્રમાણે ઋતુમનિત કરીને પ્રકાષને અટકાવવા તેના પ્રાથમિક પગલા તરીકે તેના નકામા સંગ્રહને લુપ્તાત્મ દ્વારા અથવા તો શેકેલા ચણા ધાણી વગેરેના ઉપયોગ દ્વારા, તેના પ્રકાષ થવાનો સમય ફાગણ માસ એસના પહેલાં, નાશ કરી નાખવાનો હોય છે. ત્યાર બાદ ઘરીરસ્ય કરીને પણ પ્રદૂષિત થવાનો પ્રસંગ નહીં સાંપડવા દેવા ઐત્રી વરસના એસતા દિવસથી લગભગ ૮-૧૫ દિવસ સુધી લીમડાનાં પાન અને મરીનો કે લીમડાની ચટણીનો ઉપયોગ કરવાની પ્રથા પણ છટાછવાયા અવગેયો તરીકે આજે પણ આપણે ત્યાં મળી આવે છે. આ છે આપણી સંસ્કૃતિમાં ઓતપ્રોત રહીને વણાઈને રહેલો આયુર્વેદિક્ત ઋતુચર્યાના જ્ઞાનનો દાખલો. આવી રીતે આપણી આર્થ સંસ્કૃતિમાં આરોગ્ય-રક્ષા સંબંધી ધણી ખરી બાબતો વણાઈ જ ગયેલી હતી; જે રૂઢિગત જાણે અજાણે પણ આચરણમાં મુદાતી હતી તેનો આજે આપણે, પશ્ચિમના વિજ્ઞાનવાદના પ્રલોભનોમાં અંતર્ભ, આપણા હાથે જ નાશ કર્યો છે. જેમની, હવે આપણે પુનઃ સ્થાપના કરવા વિજ્ઞાનવાદના જ બળનો ખરો ઉપયોગ કરવો પડશે. આવી રીતે આયુર્વેદના સત્ય, સંપૂર્ણ અને વિજ્ઞાનમય પરંતુ ગૂઢ ને રહસ્યમય જ્ઞાનના વૈજ્ઞાનિક ઉદ્ધેશની કેટલી અમતતા છે ? તે સહેજે સમજી શકાય છે. આમ તેના ગૂઢ રહસ્યની વૈજ્ઞાનિક છણાવટનો દેશપરદેશમાં પ્રચાર કરવાથી આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં રહેલી જગતકલ્યાણની ભાવનાને આપણે એક દિવસ અવશ્ય પાર પાડી શકીશું.

આ પ્રકરણમાં વર્ણવવામાં આવેલ બટરસયુક્ત આદાગની અત્યંતતાવાળા શાસ્ત્રીય વિજ્ઞાન દ્વારાથી આવતાં પ્રકરણમાં પશ્ચિમના દેશવાસીઓના આદારક્રમ વિષે તથાસ કરવાનું કામ હાથ ધરવામાં આવશે. ઉપરાંત એલોપથી (ડોક્ટરી) ની અને નંચ-

રોપથીની શોધો કે જે પોતપોતાનો આધાર વૈજ્ઞાનિક સત્યતા ઉપર
ધરાવતી હોવા છતાં એકમેકની તદ્દન વિરુદ્ધતામાં પોતપોતાના
સિદ્ધાંતોને સાચા પુરવાર કરી જતાવી રહી છે આવા આ સત્ય-
તામય વિરોધાભાસનું પણ શું કારણ હશે ? તેને પણ શોધી કાઢવા
પ્રયત્ન કરવામાં આવશે તદ્દપરાંત આયુર્વેદના મત પ્રમાણે, તેની
સાથે મૌલિક સિદ્ધાંતની ઐક્યતા ધરાવનારી, આ નેચરોપથીની
પણ જે થોડી જૂલો મળી આવી છે, તેનું કારણ પણ શું હોવું
જોઈએ વગેરે ? આવા આવા અનેક મુશ્કેલીય ભરેલા પ્રશ્નોનો ઉકેલ
આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો ઉપરથી વૈજ્ઞાનિક રીતે કરવામાં આવશે
મતલબ કે આવતા પ્રકરણમાં આયુર્વેદની વૈજ્ઞાનિક મહત્તા અને
સર્વોપરીપણાનું એક જીવન ચિત્ર અવશ્ય દોરી જતાં રવામાં આવશે

પ્રકરણ ૫

આયુર્વેદની વૈજ્ઞાનિક સર્વોપરિતા

એલોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે રસ, રક્ત, લાળ, પિત્ત વગે-
રેની પ્રાકૃતિક રચનામાં જે ક્ષાત્ર (excret) ખારાશ હોવાનું
મનાય છે, તે વિષે નેચરોપથી તેનો વિરોધ કરતા કહે છે કે, તે,
સંપૂર્ણ નીરોગી શરીર જ નથી કે જેમાં ખટાસ અથવા તો
ખારાશ લેશમાત્ર પણ રહેતી હોય, બીજું એલોપથીના મત
પ્રમાણે શારીરિક કાષ્ઠ પણ વિક્ષિપાનું કારણ આ રસ રક્તાદિમાં
ખારાશની વૃદ્ધિ જ હોય છે, જ્યારે નેચરોપથી તો દરેક રોગના
કારણ તરીકે શરીરમાં ખટાશની વૃદ્ધિને જ માને છે, ત્રીજું
એલોપથી શરીરની નીરોગિતા માટે તેમાં અમુક પ્રકારના જંતુ-
ઓનું રહેવું આવશ્યક ગણે છે, પરંતુ નેચરોપથી તો સંપૂર્ણ

નીરાગી શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારના જંતુઓ હોતા જ નથી અને જે થાય છે તેનું કારણ શરીરની રાગી અવસ્થા જ છે; એથી આહારવિહારની ખરાબીને લઈને જ શરીરમાં દરેક રાગની ઉત્પત્તિ થવા વિષે નેચરોપથીના વિદ્વાનોની જે શોધ છે તેનો એલોપથીના ડોક્ટરો અસ્વીકાર કરે છે. તે, અને પાંચમું તો નેચરોપથીની સાથે આયુર્વેદનો જે મતાંતર કે દરરોજના જીવન-બ્યાપાર Metabolismમાં શાલાઓ Cells પોતાને રસ ગ્રહનમાંથી મળતા પોષણના ગદ્ગદાણે તેમને થોડીક ખટાશરૂપ કરે (હંમેશ આપતી હોય છે) આ વિષયમાં છે.

આવા આ ઉપરોક્ત બધાય પાંચે પ્રશ્નો એક નહીં પણ અનેક વખત તેમની વૈજ્ઞાનિક શોધોની કસોટી ઉપરથી કસાઈ કસાઈને જ બહાર પડેલા છે. તેથી તે જોતા કે અસત્ય તો હોઈ શકે જ નહીં તો પછી એક નહીં, બે નહીં, પરંતુ અનેક શોધોમાં આવી જાતના એક બીજાની વિરુદ્ધતાવાળા સિદ્ધાંતો નિશ્ચિત થવાનું કારણ પણ શું હશે ? એ પ્રશ્ન જ આ પ્રકરણની આખી અર્થાનો વિષય છે. આ બધાય પાંચે પાંચ વિરુદ્ધવર્તિ સિદ્ધાંતોના નિર્ણય માટે આયુર્વેદ શાસ્ત્રનો સિદ્ધાંતિક અને નિર્ણયાત્મક વૈજ્ઞાનિક જવાબ તો એક જ અને ફક્ત એક જ છે. તે એ કે પશ્ચિમ દેશવાસીઓના ખોરાક (આહાર) ની પદ્ધતિ જ, પશ્ચિમોત્તિક માનવશરીરના માટે જોઈએ તેવી હોયે છે સ્વાદેહની સંપન્નતાવાળી નથી, કે જેને લઈને આ પ્રકારના આહારની જોડી દેવથી દેવાયેલા માણસોના શરીરને માટે "Habit is next to Nature" વાળા સિદ્ધાંત પ્રમાણે તે જોડી દેવ પણ સ્વાભાવિકપણા જેવી જ થઈ પડેલી છે અને તેવા માણસોને પણ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ માની લેવામાં આવ્યા છે. તે બાબતમાં વિગતવાર અને શાસ્ત્રીય પ્રમાણોના ખુલાસા

સાચેની ચર્ચા અહીં આપવામાં આવે છે

આયુર્વેદિક્ત વિધિયુક્ત, પાછલા પ્રકરણમાં મતાવેલો, છ એ છ સ્વાદવાળો આહાર પચતરવોથી ઘડાએના આ માનવદેહના પોષણ અને વિકાસક્રમ માટે અત્યંત આવશ્યક છે આ જાત્રીય સિદ્ધાંતની સત્યતા અને શાસ્ત્રિયતાની ઠસોટીની ખરી તક આજે આવી ઊભી છે. કારણકે આ આહારવાળા જ એકલા સિદ્ધાંતના આધાર ઉપરથી પશ્ચિમવાસીઓના આહારની તપાસ કરનારી છે અને તે દ્વારા ઉપરોક્ત પાંચેપાંચ પ્રશ્ન નો એકી સાથે વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ નિર્ણય લાનનાનો છે તેથી પશ્ચિમવાસીઓના આહારક્રમમાં શુ ચ વસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છે અથવા તો કયો વસ્તુનો સમાવેશ થતો નથી ? એ વિષયમાં તો ઊંડા ઉત્તરવાની ખાસ જરૂર નથી તો પણ તેમના ખોરાકમાં ખાસ કયા પ્રમાણના સ્વાદો હોય છે તે જાણવાની તો ખાસ જરૂર છે જ એટલે કે સ પૂર્ણ છે એ છ સ્વાદની દૃષ્ટિએ વિચાર કરતા તેમના ખોરાકમાં માત્ર ચા જ સ્વાદ લેવાતા હોય છે જેમાં ગળ્યા, ખાટા, ખાગ, અને મધુ જ ઓછા પ્રમાણમાં તીખા સ્વાદો (નેચરોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે તીખાશ પણ નથી) સમાવેશ હમેશના ખોરાકમાં થએલો છે સારાશ કે સર્વ પ્રથમમાં તો તેમના ખોરાકમાં છે એ છ સ્વાદ હાના નથી તેને સમને કડવાશ અને તુરાશવાળા સ્વાદની તો મૂળમાં જ ખોટ રહેતી હોય છે

પશ્ચિમના ખોરાકમાં લેવાતા માત્ર ચાર જ સ્વાદ અને બાકી રહેતા બે સ્વાદ વિષે દરેકે દરેક સ્વાદના ગુણદોષમાં વિશેષ ઊંડા જીતરવાની જરૂર નથી માત્ર જે ત્રણ ત્રણ સ્વાદની બોડીના કાર્યો વિષે અગાઉ પાના પૃષ્ઠ ઉપર વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે તેની જ, આ બાબત ઉપર વિચાર ચલાવવા અહીં ખાસ જરૂર છે.

તેમાં અપાયેલ શાસ્ત્રીય પ્રમાણના વર્ણન પ્રમાણે ગળ્યા, ખાટા અને ખારા આ ત્રણ સ્વાદોની જોડી કરીને ઉત્પન્ન કરનારી છે. ત્યારે આ ત્રણ સ્વાદ કડવા, તીખા અને તુરાવાગ્રી જોડી તે ઉત્પન્ન થએલા કરીને ચાંત કરે છે (તેમાં જમાવેલ થવા દેતી નથી.) પાશ્ચાત્યોના આધારમાં આ બે જોડીમાંના આગલા ત્રણ સ્વાદો જે કરીને ઉત્પન્ન કરનારા છે, તે તો ત્રણે ત્રણ હોય છે; પરંતુ પાછલા ત્રણ સ્વાદમાંથી ફક્ત એક જ તીખો સ્વાદ અને તે પણ ઘોઘાંક મરી કે ગાંધના દાણાની જૂઠીમાંથી મેળવવામાં આવતો હોય છે. એટલે કે આગલા ત્રણ સ્વાદો, જે કફોષને ઉત્પન્ન કરે છે, તેમનું જગ કરીને ચાંત કરનારા સ્વાદો કરનારે દેખીતી રીતે જ વધેલું હોય છે. જો કે તીખો સ્વાદ પોતાના શુદ્ધ પ્રમાણે સ્વતંત્ર રીતે પણ, કરીને નાશ કરવાનો શુદ્ધ ધરાવતો હોય છે તોપણ તેમનું પ્રમાણ તો સામાન્યજનના સ્વાદો કરતાં, બહુ જ ઓછું હોય છે. તેથી તે સામાન્યજની જોડીદ્વારા ઉત્પન્ન થતાં કરીને પહોંચી વળી શકતું નથી. પરિણામે તેમના આધારમાં લેવાતા ચારેયાર સ્વાદોને લઈને તે દશવાસીઓના દરેકના શરીરમાં, કડવાશ અને તુરાશવાગ્રી સ્વાદોની ઉત્પન્નતા કારણે, હુમ્મશ કરીની ઉત્પત્તિ થવા જ કરે છે. આવી રીતે ત્યાંના શરીરો કફોષની વૃદ્ધિવાળા હોવાથી કફ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતા ધરાવનારા જ બની ગયેલા છે. શરીરમાં કફોષની વૃદ્ધિને લઈને જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે, તે બાબતમાં શાસ્ત્રીય પ્રમાણ નીચે આપવામાં આવે છે.

यद्भुक्तं नैवशक्नोति पचुं श्लेष्म घलाघिकात् ।

सोऽपि मंदानलोनाम् गुल्मोदर परोमतः ॥

(હાતિ સંહિતા)

અર્થાત—જે અગ્નિ “ કરીની અધિકતાને લઈને ” આપેલું

જલ્દીથી પચાવી શકતો નથી અને તેની મંદતા વધ્યા પછી ગુફમ વગેરે રાગોને ઉત્પન્ન કરે છે, તેને મંદાગ્નિ કહેવામાં આવે છે.

મંદાગ્નિના વર્ણનવાળા ઉપરોક્ત શ્લોક પરથી કાર્મને કદાચ શકા થઈ શકે છે કે પશ્ચિમવાસીઓ તો ખાધેલ ખોરાકને પચાવી શકે છે. ન્યારે આશા તો મંદાગ્નિવાળો ખાધેલ ખોરાકને પચાવી શકતો નથી આવું વર્ણન છે તેનું કારણ શું છે ? તેનો જવાબ તો અતિરૂપક અને સરળ છે કે તે લોકોના આવા મંદાગ્નિ-જનક આહારની સાથે જ સંકળાયેલો જે વિહારનો કંમ છે. તે જ આવા આ ખોરાકને જલ્દીથી પચાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. કારણ તેવી જાતનો વિહારક્રમ જ આ કંઈ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતાવાળાઓની ચિકિત્સા માટે યાજ્ઞકરે સૂચવેલું છે (જેનું વર્ણન આગળ આપવામાં આવશે) આવી રીતે ઉપરોક્ત પ્રકારના કંઈની ઉત્પત્તિવાળા આહારને લઈને તેની વૃદ્ધિમાથી ઉત્પન્ન થતી મદાગ્નિની ક્રિયાને તેમના નિત્ય પ્રતિના વિહાર થકી નાબુદ કરવામાં આવે છે. તેથી તે લોકોનો ખાધેલ ખોરાક પાચન થઈ જતો હોય છે તેમ છતાં તેમના શરીરની મૂળ પ્રકૃતિ તો, કંઈની પ્રાધાન્યતાવાળી પ્રકૃતિમાં જ બદલાઈ ગયેલી હોય છે. એટલે કે વસ્તુતઃ તે લોકો સંપૂર્ણપણે નીરોગી હોતા જ નથી. પછી દેખાવે લલે નીરોગી જેવા જ દેખાતા હોય. આવા દેખાવે નીરોગી પરંતુ કંઈ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતાવાળા રોગી મનુષ્યોને આયુર્વેદના તત્ત્વગ્રો જ પાગખી શક્યા છે ન્યારે ખીજ પદ્ધતિના જાણકારો પાગખી શકતા જ નથી આ જાખતમા ચરક-સદ્વિતામાથી જે ઉલ્લેખ મળી આવ્યો છે, તેનો ઉતારો અત્રે દોઢવામાં આવે છે

अथस्तुपुरुषामवन्त्यातुरास्ते अनातुरास्तन्त्रान्तरीयाणां
मिपजाम् ।

‘તથા-વાતલઃ શ્લેષ્મલઃ પિત્તલ ઇતિ ॥

(ચ. ચ. વિ. જ. ૬ શ્લો. ૧૬)

અર્થાત-“ ત્રણ પ્રકારના પુરુષો રોગી હોય છે. પરંતુ બીજા શાસ્ત્રોના આનંદારા વેધો તેમને રોગી માનતા જ નથી. x તે ત્રણ પ્રકારના પુરુષો આ રહ્યા. જેમકે-વાતપ્રકૃતિ પ્રાધાન્ય, કફપ્રકૃતિ પ્રાધાન્ય અને પિત્તપ્રકૃતિ પ્રાધાન્ય.

x ઉપરોક્ત શ્લોકના વર્ણન ઉપરથી કેટલાકને સંકા હૃદયની શકે છે એલોપથીને જન્મ તો આધુનિક યુગમાં થયો છે. જ્યારે ચરકાચાર્ય તેની માન્યતા સબધી આ બાબતને તેના જન્મના પછા વરસો અગાઉ તેમની સહિતામાં કેવી રીતે લખી કાઢી હતો ? શું તેમના જમાનામાં પણ આજની એલોપથીના જેવી કોઈ પદ્ધતિ હતી ધરાવતી હતી ? આ પ્રશ્નને હું કે અને ટૂંક જવાબ તો એ છે કે ચરકાચાર્ય મહાન સમર્થ ત્રિકાળજ્ઞ હતા; તેમની ઉત્પત્તિની બાબતમાં શાસ્ત્રોએ તેમને શેષનારામણના અવતાર વર્ણવેલા છે. તેથી તેમના માટે પણ “ મહુનિ મે વ્યતીતાનિ જન્માનિ તવચાર્જુન : તન્વિદ્ વેદ સર્વાણિ મ ॥ વેદય વરંતય ॥ ” (બીલા અ. ૪ શ્લો. ૫) વાળા સિદ્ધાંત પ્રમાણે ઉપરોક્ત બાબત લાગુ પડી શકે છે. તદુપરાંત શાસ્ત્રોના સિદ્ધાંત પ્રમાણે આ ૨૬ મો કળિયુગ ચાલે છે. તે પહેલાં બીજા ૨૮ કળિયુગ થઈ ચૂકેલા છે. કળિયુગ આસુરી પ્રવૃત્તિ પ્રાધાન્ય હોય છે તેથી આ અગાઉના કળિકાળમાં પણ આવી કેટલીક વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ પ્રવર્તતી હોવી જોઈએ. એટલે તે વિષયને લગતો પણ આ ખુલાસો હોઈ શકે છે. “ સાર્વાંશ કે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની સાથે તો સંકળાયેલી એક માત્ર આયુર્વેદની જ પદ્ધતિ છે અને તે સિવાયની બીજી બધી પદ્ધતિઓ તો એકમાત્ર જુદિવાદ (જટવાદ) વાળા વિજ્ઞાનની સાથે જ સંકળાયેલી છે. ” આ બાબતમાં ચરકાચાર્યે કયા પ્રકારના વેદને માટે કોઈ પણ રોગ અસાધ્ય હોઈ શકતો નથી. તે બાબતમાં વેદોના ॥ ગુણોગ્ન વર્ણન નીચે પ્રમાણે કરેલું છે,

ઉપરોક્ત એકેક દોષની પોતાની મૂળ પ્રકૃતિમાં જ પ્રાધાન્યતા ધરાવનારા ત્રણ પ્રકારના પુરુષોને આયુર્વેદ પદ્ધતિ જ માત્ર રોગી માને છે અને તેના શિવાયની બીજી કોઈ પણ પદ્ધતિ તેમને રોગી માનતી જ નથી. તેનું અતિ સ્પષ્ટ અને પ્રગટ કારણ સર્વ પ્રથમ તો એ છે કે આવા લોકો તેમના બહાગના દેખાવ ઉપરથી રોગી જેવા જણાઈ શકતા જ નથી જ્યારે બીજી કારણ એ છે કે આયુર્વેદાચાર્યોની શોધ આધ્યાત્મિક વિદ્યાના બળે થયેલી હોવાથી તેની પરમ સૂક્ષ્મતા અને સત્યતા વિષેમાં તેમનો સંપૂર્ણ આત્મવિશ્વાસ હોવાથી જ આવે. છાતીઠોકે જવાગ આપવાની તેઓ દ્વિમત દાખવી શક્યા છે આમાના “કેંદ્ર પ્રકૃતિ પ્રાધાન્ય” પુરુષોના બહાગના દેખાવ સંબંધી વર્ણનમાં ચરકાચાર્યે નીચે પ્રમાણેના જે વક્ષણો મતાગ્યા છે તેમને પશ્ચિમના દેશવાસિઓના લક્ષણો સાથે સરખાવી તત્સગંધી પૂરેપૂરે વિચાર કરવાથી આપણને તેમનો એક સચોટ દ્રશ્ય અર્થો દેખાઈ આવે છે. આવા આ લક્ષણો ઉપગત તે દેશવાસિઓની રહેણીકણીની જે

વિદ્યા યિત્ત્વો વિજ્ઞાન સ્મૃતિસ્તત્પરતા ક્રિયા ।

ચર્યતે ષડ્ગુણાસ્તસ્ય ન શાધ્યમતિશક્તતે ॥ (સૂ. જ્ઞ ૧-૧૧)

આમા વૈદ્યના જે છ ગુણ બતાવવામા આવ્યા છે, તેમા તે વિજ્ઞાનવાદી પણ હોવો જ જોઈએ તદ્દપરાત તે તર્કશાસ્ત્રી અને “અધ્યાત્મવિદ્યાના જાણુકાર” કે આત્મવાદી પણ હોવો જોઈએ. કારણકે બધી વિદ્યાઓમા મેદ્ધ, સંપૂર્ણ અને સત્ય વિદ્યા તો માત્ર અધ્યાત્મ વિદ્યા જ છે કેમકે “અધ્યાત્મ વિદ્યા વિદ્યાનાં” વાળા યોગેશ્વર શ્રીકૃષ્ણે કહેલા બીતારાસના વચનાનુસાર સર્વજ્ઞતાવાળી હૃદયરીભાવની પરાક્રાંત તો તેમા જ મૂકી દેવામા આવી છે અને હૃદય સર્વજ્ઞ, સત્ય, સારવત અને સંપૂર્ણ છે. “તેથી આ અધ્યાત્મવિદ્યા જ બીજી બધી વિદ્યાઓ કરતાં સર્વજ્ઞતા ધરાવનારી સત્ય, સારવત અને સંપૂર્ણ હોઈ શકે છે.”

એક પરપરા ચાલી આવે છે તેને પણ તેમની આ પ્રકૃતિની અનુકૂળતા પ્રમાણે જ તે લોકોને ગ્રી કાંઈવાની જે જરૂર જણાય હશે તેનો પણ પૂરેપૂરો ચિતાગ્ર પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિ સર્જાઈ આવવાના હમરો વર્ષ આગમજ ચગ્રાચાર્ય જેના મહર્ષિએ કરી બતાવેલ છે આરા આ બધાપ્ર પ્રમાણે તેમની સત્યતા, શાસ્ત્રતા અને પરમ સદ્ગતતાની બબતમાં કાંઈ ઓછા નથી !

શ્લેષમા હિ સ્નિગ્ધરુદ્ધમૃદુમધુરસારસાન્દ્રમન્દસ્તિ-
મિતગુચ્છીતવિજ્જલાચ્છ । તસ્ય સ્નેહાન્ શ્લેષ્મલાઃ સ્નિ-
ગ્ધાઙ્ગાઃ, રુદ્ધેણત્યાત્ રુદ્ધેણાઙ્ગાઃ મૃદુત્યાત્ દૃષ્ટિસુષુ-
કુમારપદાતશરીરા, માધુર્યાત્ પ્રભૂતશુક વગાયાપત્યા, સા-
રત્યાત્ સારસહતસ્થિરશરીરા, સાન્દ્રત્યાત્ પવિતરપરિ-
પૂર્ણસર્વગાત્રા, મન્દત્યાત્ મન્દચેષ્ટાહારગિહારા, સ્તૈમિત્યાદ-
શીઘ્રારમ્ભક્ષોભયિકારા, ગુરુત્યાત્ સારધિષ્ઠિતગતય, શૈત્યા-
દલ્પશુન્નૃપ્ણાસન્તાપસ્વેદદોષા, વિજ્જલત્યાત્ સુશ્લિષ્ટસાર-
ચન્ધસન્ધાના, તથાછત્યાત્ પ્રસન્નદર્શનાનનાઃ, પ્રસન્નસ્નિગ્ધ-
વર્ણસ્વરાશ્ચભવન્તિ તથા ગણયોગાન્ શ્લેષ્મલા ચલમન્તો,
ઘસુમન્તો, વિદ્યાવન્ત ઓજસ્વિન આયુષ્મન્તશ્ચભવન્તિ ।

(ચરક સ વિ ભ ૮ શ્લો ૧૧૧)

અર્થાત્ - મૂર્મા સ્નિગ્ધ, મૃદુ, મધુર, સાદ્ર, સાદ્ર મદ, સ્તિમિત, શુદ્ધ, શીત પચ્છિન, સ્વચ્છ વગેરે ગુણો હાવાથી કફપ્રકૃતિપ્રાધાન્ય પુરૂષનું શરીર સ્નેહને લક્ષને ચિકાશવાળું, મૃદુલતાને લક્ષને મહાપયુ (ભગવદાગ), મૃદુતાને લીધે ડેખાવે સુદગ, સુકુમાર અને સ્વચ્છ, માધુર્યને લક્ષને વીર્ષની, સભોગ શક્તિની અને સતનીની અધિકતાવાળું, સારત્વને લીધે પાધાની મજબૂતીવાળું, સાદ્રતાને લક્ષને આખુલે શરીર પૂરેપૂરા આકારવાળું (કદાવર) અને પુષ્ટ, મદપણને લક્ષને કાશની બેટામા અને

આહારવિહારમાં મંદતાવાળું, સ્તૈમિત્યતાને લીધે ઉદ્વેગ, ઉદ્વેગ અને વિકાર (રોગ) મોડેથી ઉત્પન્ન થાય તેવું, ગુસ્તાને લઈને ઠોંસ અને સ્થિર ગતિવાળું, શીતલતાને લીધે બુખ, તરસ સંતાપ અને પરસેવાની કમીના દોષવાળું, પિચ્છિવતાને લઈને સાંધાઓ સારથી બંધાએલા અને કંઠ્ય હોવાવાળું અને અચ્છત્વતાને લઈને શરીરના દેખાવ, મુખાકૃતિ, ગંગ અને સ્વગ પ્રસન્નતાવાળા હોય છે. આવા આ બધાય ગુણોના પગિણામે “ કંઈ પ્રકૃતિયાગો પુરુષ ” બળવાન, ધનવાન, વિદ્યાવાન, ઝોજ-વીર્યવાન અને આયુષ્યવાન હોય છે.

પાશ્ચાત્યવાસીઓના માત્ર ચાર (નેચરોપથી પ્રમાણે ત્રણ) સ્વાદવાળા કંઈની વૃદ્ધિ કરનારા આહારને લઈને જે અમિતી મંદતા થાય છે, તે આયુર્વેદના મતાનુસાર સહુથી પહેલાં ઉત્પન્ન થતી રસઘાતુ માં વિદગ્ધતા ઉત્પન્ન કરે છે જેને લઈને તેમાં ખટાશની ઉત્પત્તિ થાય છે આ બાબતમાં શાસ્ત્રીય વર્ણન અગાઉ પાના ૨૭ ઉપર કરવામાં આવ્યું છે આ રસઘાતુની બાધેલ ખોરાકમાંથી રોગરોગ ઉત્પત્તિ થવાનું કમ પણ ચાલુ જ હોય છે સાથેસાથે મદાગિને ઉત્પન્ન કરનારો ઉપરોક્ત ખોરાક પણ દર-રોગ લેવાતોજ હોય છે નેચરોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે આ દર-રોગ ઉત્પન્ન થતી ખટાશને શૂન્યવત બનાવવા રોગરોગ પૂરતા પ્રમાણમાં ક્ષાર (salts) પણ લેવાનાજ હોય છે

ઉપરાંત સૂકા અને બીના મદન સ્નાન અને ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા પણ કરવાની હોય છે, તેને લઈને રસ ઘાતુમાં મદાગિને લઈને રોગરોગ ઉત્પન્ન થતી ખટાશને રોગરોગ શૂન્યવત બનાવવાનો કમ નેચરોપથીએ ઘડી કાઢેલો છે એટલે કે નેચરોપથીના વિદ્વાનો શરીરના દરોગના જીવનઆપારમાં ખટાશ-રૂપી કચરાને શાલાઓ દ્વારા રસરક્તાદિમાં નખાતો, પોતાના

એસોપથી કરતાં પણ સુદૃઢ વિજ્ઞાનના આધારે, જે શોધી શક્યા છે તે તેમની શોધ ઉપરોક્ત પરિરિચ્છિતમાં તદ્દન સાચી જ છે. કારણ તે બાબતને આયુર્વેદ, સંપૂર્ણ નીશાગી શરીરમાં જીવન-બાપાર દરમિયાન ઉત્પન્ન થતી ખટાશ તરીકે તો નહીં, પરંતુ રોગરોગની રસ ઘાતુની વિરૂદ્ધતાના પરિણામ તરીકે તો અવરથ પોતાનો સંપૂર્ણ ટેકા આપી રહ્યો છે. આવી રીતે આયુર્વેદની અને અને નેચરોપથીની આ નિત્યની ખટાશની ઉત્પત્તિ બાબતનાં મતભેદનું કારણ તો “પશ્ચિમના ઢોશોમાં ચાર કે ત્રણ સ્વાદવાળો કંદકર્તા ખોરાક લેવાની જે પ્રથા છે” તે છે.

આમ આ પાશ્ચાત્યોમાં લેવાતા ચાર કે ત્રણ સ્વાદવાળા ખોરાકમાંથી સર્વ પ્રથમ ઉત્પન્ન થતી રસઘાતુ મંદાગ્નિના કારણે વિદ્યુધ થઇને, રોગરોગ ખટાશવાળી જ ઉત્પન્ન થાય છે; પરંતુ નેચરોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે જો તેને ખાગશના પુરતા પ્રમાણથી સ્વચરત બનાવી નાખવામાં નહીં આવે. (જેને આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે અશુભ રોગની નિશ્ચિત માટે લેવાતા લવણો કહી શકાય છે) તો રોગરોગ ઉત્પન્ન થતી રસઘાતુ માંની ખટાશ વધતી જશે અને તે રસઘાતુ માંથી ઉત્પન્ન થતા તેના મેલ કફમાં પણ ઘણે કરીને ખરાબી ઉત્પન્ન કરશે. આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે ખાધેલ ખોરાકના સારભૂત ભાગમાંથી પાંચવે દિવસે ન્યારે તેની પરિપક્વ રસઘાતુ તૈયાર થાય છે; તેની અગાઉ તેમાંથી તેનો મેલ કફ નીકળતો હોય છે. આ કફમાં પણ ન્યારે ઉપરોક્ત મંદાગ્નિની અસર થાય છે; ત્યારે તેના પ્રાકૃતિક ગ્રીહાશના સ્વાદના બદલે તેમાં ખારાશની ઉત્પત્તિ થવા માંડે છે. અને તે અગાઉ વર્ષાન કરવામાં આવેલા “વ્યાપ્નોતિ સહસા દેહમાપાદતલમસ્તકમ્” ના સિદ્ધાંત પ્રમાણે માનવશરીરમાં બધે જ વ્યાપક જની જાય છે. એટલે કે મંદાગ્નિના કારણથી વિદ્યુધ થએલા કફોષની ખારાશ જ

રક્ત, રસ, પિત્ત અને લાળ વગેરેમાં બધે જ પગના તળિયારી મરતક સુધી તરત જ વ્યાપી જાય છે. પાંચ દિવસ અગાઉ ખાધેલા ખોરાકમાંથી પરિપક્વ રસની દરરોજ ઉત્પત્તિ થાય છે, તેમજ કંઈની પણ રોજરોજ ઉત્પત્તિ થવા કરે છે. અને તેના પરિણામે પણ ખારાશની ઉત્પત્તિ પણ ચાલુ જ હોય છે. મંદામિતે લઈને વિદગ્ધ કંઈમાં જે ખારાશની ઉત્પત્તિ થાય છે તેનું શાસ્ત્રીય પ્રમાણ અહીં આપવામાં આવે છે.

શ્લેષ્માશ્વેતોગુહઃ સ્તિગ્ધઃ પિચ્છિલઃ શીતલઃ તથા ।
તમોગુણાઽધિકઃ સ્વાદુઃ વિદગ્ધો લયણો ભવેત્ ॥

(માત્રકારા સૂ. ગ. પ્ર.)

હવે એલોપથીના વિદ્વાનોની શોધમા રસ, રક્તાદિ બધાંયના વિશ્લેષણ ઉપરથી તેમની રચનામાં જે ક્ષાર (salts) મળી આવ્યા છે. તે પણ ઉપરોક્ત પરિસ્થિતિમાં થએલી તેમની શોધોને આભારી હોઈ સાચા જ છે. પરંતુ જે પરિસ્થિતિમાં આ શોધો પાશ્ચાત્ય દેશોમાં કરવામાં આવી છે. તે પરિસ્થિતિ તો ત્યાંના ચાર સ્વાદવાળા ખોરાકને લઈને કંઈ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતાવાળી હોવાનું જ પરિણામ છે. નહીં કે શરીરની સંપૂર્ણ સ્વસ્થ અથવા તો પ્રાકૃત અવસ્થામાં થએલી શોધનું પરિણામ છે. આવી રીતે એલોપથીની ક્ષાર (salts) મળતાવાળી રસ, રક્તાદિની શોધો, જે કે નેચરોપથી સાથે વિરૂદ્ધતા ધરાવતી હોય છે, તોપણ, તે સાવ સાચી જ વૈજ્ઞાનિક શોધો તો છે જ. આ વિરોધાભાસનું માત્ર કારણ તો ત્યાંની આહારજન્ય પરિસ્થિતિ જ છે અને તે પણ “ચાર સ્વાદવાળા કંદેકારક ખોરાક લેવાની પ્રથાને જ આભારી છે”

એલોપથીની માન્યતા પ્રમાણે શરીરમાં કેાઈ પણ વિક્રિયા થવાનું કારણ રસ, રક્તાદિમાં રહેલી ખારાશની શુદ્ધિ જ કેમ હોય

છે, અને નેચરોપથીના મત પ્રમાણેની ખટાચ જ કેમ હોતી નથી ? આ વિષયમાં પણ આયુર્વેદ શાસ્ત્ર સાવ મૌન્ય તો નથીજ સેવવું તે નીચે અપાયેલ પ્રમાણમાં એમ કહે છે કે જે માણસોની સ્વાભાવિક પ્રકૃતિ જ કફની અધિકતાવાળી અથવા તો જે માણસો કફ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતાવાળા હોય છે, તેમના શરીરમાં શીત વાત અને પિત્ત દોષો કરતા કફના જ જમાવટની જ પહેલ-વહેલી અને શિથિ અસર થતી હોય છે. કેમકે તેમની કફ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતાવાળા શરીરો ઉપર તે દેશોમાં નિત્યપ્રતિ લેવાતા કફમગ્ગ ખોરાકની જ જલદીથી અસર થાય જ જે તેમને રોગગ્રસ્ત મનાવવામાં તત્કાલ જ મદદરૂપ થઈ શકે છે એટલે કે એતોપથીના વિદ્વાનોની “શરીરની વિદ્યુતાવસ્થામાં તેમાં ગરૂતી ખાતરાગની જ વૃદ્ધિ થવાની જે ગોવ છે” તે નેચરોપથીની તદ્દન વિરૂદ્ધમાં હોવા છતાં, અથવા તો નેચરોપથીનો તેના માટે વિરોધ હોવા છતાં તે પણ, સાવ સાચી જ છે માત્ર તેનું કારણ તો “તે જ પાશ્ચાત્ય દેશોમાં લેવાતો ફ્રેન્ચ ચાર સ્વાદ ધરાવનારો કફોત્પાદક ખોરાક જ છે”

इलेष्मलस्यापिइलेष्म प्रकोपणोक्तान्वा सेत्रमानस्यक्षिप्रं
श्लेष्मा प्रकोपमापद्यते, नयेत्येदोषौ ।

(ચ વિ બ ૬ છો ૨૫)

જ તુલાદવાળી એતોપથીની માન્યતા વિશે ખાસ વિવેચના કરવા જેવું તો હવે ન્યું જ નથી. કેમકે આયુર્વેદના સિદ્ધાન્ત પ્રમાણે કફની અગમીના કારણે જ તુઓની ઉત્પત્તિ થાય છે તે બાબત અગાઉ પાના ૪૨ ઉપર સંક્ષિપ્તરૂપે વિવેચન કરવામાં આવ્યું કે પશ્ચિમવાસીઓ ઉપરોક્ત પ્રમાણેના જ સ્વાદના દ્વેષ કફની વૃદ્ધિ અને ખગળી (સમદ્ર પછી થતો પ્રદોષ) કરવાવળો જે ખોરાક લેતા હોય છે, તે જ કફની તથા ઝાડાની અગમીવાળા

જનુઓની ઉત્પત્તિ શરીરમાં કરતો હોય છે વળી આ કૃમિ-
રોગની ખાખતમાં અગાઉ કહેવાઈ ગયું છે તેમ આ “સદ્વજ-
ક્રમી” ની ઉત્પત્તિ તો એટલી બધી સહેજ અને સ્વાભાવિક
જેવી જ હોય છે કે તે, રોગની ઉત્પત્તિનો શરૂઆતમાં એકલા
શરીરના દેખાવ ઉપરથી તો કાંઈ રોગના ચિન્હો જોઈ કે સમજી
શકાતા જ નથી દાખલા તરીકે કેટલીક વખત મચ્છાઓને ઝાંકા
વાટે ઝીણા ઝીણા કૃમિઓ પડે છે ત્યારે જ તેને કૃમિ થયા છે,
એમ સમજી શકાય કે પરંતુ તે કૃમિઓની ઉત્પત્તિ તો ખરી
રીતે તેના બધા વખત અગાઉ જ થએલી હોય છે અને તે પરિ-
સ્થિતિને સ્વાભાવિક રીતે દરેક માણસ સમજી શકતો જ નથી.
કૃમિઓને લઈને જે પેટમાં દરદ વગેરેની શરૂઆત થાય છે
તે તો રોગની વધેલી પરિસ્થિતિનું પરિણામ હોય છે. એટલે જ,
આ કૃમિની ઉત્પત્તિને શાસ્ત્રકારે સહેજ સ્વાભાવિક જેવી જ
બતાવી છે કે જે અને ઝાંકામાં ઉત્પન્ન થતા આ બંને પ્રકારના
કૃમિઓની ઉત્પત્તિના કાળજીના નીચે પ્રમાણેના શાસ્ત્રીય વર્ણન
ઉપરથી પાશ્ચાત્ય દેશોમાં લેવાતા ખોરાકમાંની બધી ખરી વસ્તુ-
ઓના સામ્યત્વવાળું જે વર્ણન મળી રહ્યું છે તે પણ “ત્યાંના
ખોરાકમાં હંમેશા લેવાતા ચાર સ્નાદોને જ આ દોષના
માટે જવાબદાર બતાવી,” ઉપરોક્ત નિર્ણયની જ પુષ્ટિ
કરી રહ્યું છે.

શ્લેષ્મજાઃ ક્ષીર ગુડ તિલ મત્સ્યાનપ માંસ પિષ્ટાન્ન પર-
માન્ન કુસુમ્મ સ્નેહાઝીર્ણપૂતિ ફિલ્ન સંકીર્ણ વિરુદ્ધા-
ત્સાત્મ્યભોજન સમુદ્યાના. । (ચરક સ. વિ બ ૭ શ્લો ૧૧)

અર્થાત્ -કફમાં પેદા થતા કૃમિઓનું કારણ દૂધ, ગોળ
(ગળપણ) તથા, માછલાં, પાણીમાં રહેતાં કે પાણીના આશ્ર-

યથી રહેતાં છવેનું માંસx મેંદા બેટું પૈષ્ઠ અન્ન, ખીર જેવા બારે પાણિક અને કંઈ કરનારા પકવાન, કુસુમનું તેલ, અજીર્ણને કરનારા જેમને આથો લાવીને તૈયાર કરેલા, મોંમાં પાણી છૂટે તેવા (પિપરમિટ, ચોકલેટ વગેરે) સંકીર્ણ તથા વિરૂદ્ધ (મિથ્યા આહારમાં ગણી શકાય તેવા) અને પોતાની પ્રકૃતિ વિરૂદ્ધના અસાત્મ્ય પદાર્થોના ઉપયોગથી કફના કૃમિની ઉત્પત્તિ થાય છે. આમાં પેદા થતી કૃમિનું કારણ પણ આ કરતી કૃમિ જેવું જ હોય છે. આ બાબતમાં યાત્રાનું પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે આપેલું છે.

“પુરીપજાસ્તુલ્યસમુત્થાનાઃ” (ચ. સ. વિ. ભ. ૭ સ્તો. ૧૨)

આવી રીતે એકોપચીએ પાશ્ચાત્ય સરીરોમાં અમુક પ્રાગ્ના જંતુઓ હોવાની જે વૈજ્ઞાનિકે શોધ કરેલી છે; તે પણ સત્ય જ સિદ્ધ થાય છે પરંતુ તેનું સાર્વત્રિક કારણ તો તેજ કફને ઉત્પન્ન કરનારો “તે દેશોમાં પ્રચલિત ચાર દવાદવાળો ખોરાક છે.”

પાશ્ચાત્યોના આહાર વિષે

તદુપરાંત ત્યાંના દેશવાસિયો જેમને આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે મદામિના જ રોગી કહી શકાય છે. પરંતુ તે ભોગો તેવા તો

x માંસના કે પાણીમાં રહેલા ખીલ પ્રાણીઓ અથવા તો પાણીના આશ્રયમાં રહેલાવાળા પ્રાણીઓના માંસને ગુણુ પણ દર્દીની જેમ કફને કરનારો છે. માત્ર ભજનાના માંસમાં તે ગુણુ નથી દોતો. તે બાબતમાં યાત્રા પ્રમાણ નીચે આપેલ મા અ જે છે પાશ્ચાત્યવાસીઓમાં ખીલ માંસ કરતા મહત્વા વગેરે પ્રાણીયાનુ આમ જ વધારે પડતુ જપાયાનું હોય છે તે સ્વાદમાં પણ મજબુત હોય છે અને અગ્નિને પણ મંદ કરે છે

અનૂગ મનુગ નિગ્ધ ગુરવા વર્તિવાદન । શ્લેષ્મણ વિરુદ્ધ-
લઘ્વપિ નામુટિષદઃ મૃગન ॥ (મનુસંહ્યા)

જણાતા જ નથી ? તેનું કારણ તે દેશોમાંની રહેણીકરણી એટલે કે વિહારની જે પ્રથા પ્રચલિત છે; તે છે પાંચાસોનો આ ચાલુ અવધાર તેમને કેમ રાગી નથી દેખાવા દેતો ? તેનું કારણ તો એ છે કે તેમની આ રહેણી કરણીની જે પ્રથા છે; તે તેમના શરીરમાં કંઈ વિકારજનિત મંદાગ્નિ કે તત્પરિણામે નિષ્ક્રિયા બધા પરિણામેને અટકાવી દેતી હોય છે. જો તેઓ તેમની ત્યાંની રહેણીકરણી પ્રમાણે નહીં વરતે તો તેઓ તરતજ રોગના પંજમાં પકડાઈ જાય છે. સારાંશ કે દરરોજના આહારની ભૂસોને દરરોજનો વિહાર ત્યાંની ત્યાંજ મૂળ સ્થિતિમાં કાયમ રાખતો હોય છે. એટલે કે મંદાગ્નિનું મૂળ કાયમ રહી, તેની વૃદ્ધિ વિકારથી નષ્ટ થતી હોય છે. કેમકે આ તેમની રહેણી કરણી-વિહાર-ની પ્રથા તો આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે કંઈ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતા જેવા રોગને મટાડવા માટેનો જ એક ઉપાય છે. પરંતુ તે સંપૂર્ણ રીતે યોજવામાં આવતો જ નથી અને તેમના મંદાગ્નિજનક આહારનો ચાલુ કમ બધ પડતો જ નથી. તેથી તેમની મૂળ કંઈ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતા તેવી ને તેવી સ્થિતિમાં જ જળવાઈ રહે છે. એટલે તેમનો દેખાવ અગાઉના વર્ણન પ્રમાણે નીરોગતાદર્શક જ હોય છે. અરકાચાર્યે આવા આ કંઈ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતાવાળા રહેજ-સ્વાભાવિક રાગીઓ માટે જે ઉપાયો સૂચવ્યા છે; તેનું વર્ણન નીચે આપવામાં આવે છે.

તસ્યાઘજયનમ્—વિધિયુક્તાનિ સ્તીક્ષ્ણોષ્ણાનિ સંશો-
ધનાનિ રુક્ષપ્રાયાણિ શાશ્વત્કાર્ષણિ કટુતિક્તકપા-
પોષહિતાનિ તથૈવ ઘાઘન લંઘન પ્લવન પરિસરણ જાગર-
ણાનિ શુદ્ધવ્યથાય વ્યાયામોન્મર્દન સ્નાનોત્સાદનાનિ વિશે-
ષતસ્તીક્ષ્ણાનાં દીર્ઘકાલસ્થિતાનાં મધ્યાનામુપયોગઃ સર્વશ-
ઘોપવાસસ્તથોષ્ણવાસઃ સધૂમપાનઃ સુખપતિવેચશ્ચ સુસ્ના-
ર્થમેવેતિ ॥ ૬૬ ॥

(નિમાન સ્થાન મ. ૬)

અર્થાત્ :—કુશાધ્યાત્મ પ્રકૃતિને નષ્ટ કરવા માટે જાતજાતના વિધિવિધ તીવ્ર અને ગરમ સંસીધન કર્મ કરવા જોઈએ અને પ્રાયઃ વૃષા (૩૬) પદાર્થો, અને તીખા, કડવા અને વૂંડા સ્વાદુવાળી વસ્તુઓનું સેવન કરવું જોઈએ. (કે ક પ્રકૃતિ નાબૂદ કરવાનો આ તો આદારક્રમ છે; પરંતુ તે તો ત્યાં થતો જ નથી. એટલે રાગને જડમૂળથી મટાડવામાં આ આદારક્રમની જે યોદ્ધા રહેલી હોય છે અને તેના જડમૂળમાં ચાલુ જ આદાર લેવાની પ્રથા છે) આ આદારક્રમ ઉપરાંત જે વિદ્યારની ક્રિયાઓ છે તે જ ત્યાં હંમેશા થાય છે. જેમકે કોમ્પુ, લોંઘણુ કરવું, ઉજમવું, દૂરવું, પરિશર્પણ કરવું, જામવું, કુસ્તી કરવી, “સંલોગ કરવો”, વ્યાયામ કરવો, માછીરા કરવું, રંગાન કરવું, અને ઉત્સાહન વગેરે ઉપાયો કરવા. ખાત્ર કરીને તેજ અને “લુના દાણું” સેવન કરવું, “જાધી રીતે ઉપવાસ કરવો, ગરમ જગામાં રહેવું, ગરમ કપડાં પહેરવા, ધૂમ્રપાન કરવું, આજસનો નાચ કરે તેના પદાર્થોના ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આમ કરવાથી કફના વિકારો નષ્ટ થાય છે.

કામગોષ્ઠા વિષે ખાસ નોંધ

કામગોષ્ઠા અથવા કામગોષ્ઠાવાળી પાશ્વત્ય પ્રવામાં રહેલા વિદ્યારક્રમ જેમકે આહીનન, યુગ્મન, સ્પર્શ, દાસ્તવિનોદ, વૃત્ત આદિ ત્યાંની સંસ્કૃતિમાં ચાલી આવતી પ્રથા ઉપર વિચાર કરતાં માલુમ પડે છે કે હિંદની સંસ્કૃતિ કરતાં ત્યાંના વિદ્યારક્રમમાં આ વિષયની જે જડ જ પ્રાગલ્ભ્યતા દેખાય છે. તેનું કારણ તો એ છે કે તે દેસવાસીઓની કુ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતા નિવારક આ વિદ્યારક્રમની તેમના સરીસોમની દ્રષ્ટિએ પણ તેમને જ હાર જેટલી જ ખાસ આવશ્યકતા હોય છે. અન્યથા આવી આ યોજાઓ પણ તેમના સરીસોમ આરોગ્યબળવત્તે તે અસકપ-વત્તે યથા પડે છે. વધારે નહીં તો અકપાકીએ એક વખત પણ આવી આ કિશોરોમાંથી તેમને પસાર થવાની જરૂર હોવાથી જ સંવિચારને

દિવસે જીભ' જ્યાં કાર્થો જાંઘ સળી આ કાર્થોમાં - પરોવાઈ જવાની
જરૂર રહે છે. એટલું જ નહિ પણ તે લોકોને મૈથુન કર્મ કરવા માટે
સારીરિક કુર્તિને નૃત્ય અને તીક્ષ્ણ મધના સેવનદ્વારા જ ઉત્પન્ન કર-
વાની જરૂર પણ રહેલી હોય છે. અન્યથા તેઓ આ કર્મ માટે અસક્ત
હોય છે. મૈથુનકર્મની અશક્તતાને લઈને તે દેશના લોકોમાં બ્રહ્મચર્યનું
પાલન પણ આપોઆપ જ થયા કરે છે. જ્યારે આપણા હિંદમાં પાશ્ચા-
ત્યોની આ કામચેષ્ટાવાળી વાનર નકલે વીર્યહિનતા, નિસ્તેજતા અને
નિર્માત્ર્યતાને જ સ્થાન આપેલું છે. કારણકે આપણી રહેણીકરણી મુળજ-
સો અતિ કામચેષ્ટામાં જ બ્રહ્મચર્યને નાશ અને સારીરિક અધઃપતન
અને (પાશ્વર્થાશી) નો સમાવેશ રહેલો છે.

તીક્ષ્ણ મધપાન વિષે ખાસ નોંધ

પાશ્ચાત્ય દેશોમાં જે તીક્ષ્ણ દારૂનો નિત્યપ્રતિ ઉપયોગ કરવાની પ્રથા
છે. તેને લીધે ફરેક જગ પોતપોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં બોધા કે
વધતા પ્રમાણમાં તેજ મધનું સેવન હંમેશા કર્યું જ હોય છે. તેનું
કારણ પણ તે દેશના લોકોની કૃષ્ણકૃતિની પ્રાધાન્યતા જ છે. તેજ પ્રમાણે
મુખપાનની પ્રથા પણ આ કૃષ્ણકૃતિની પ્રાધાન્યતાને જ આભારી છે.
આવી રીતની આ કૃષ્ણકૃતિ નિવારણના અનેક ઉપાયો તરીકે સૂચવેલી
શાસ્ત્રીય પદ્ધતિને ઈર્ષ પણ કારણસર જે ત્યાંના લોકો બધા કરી દે તો
આને નીરોગી જેવા જણાતા પેલોસો ટકા ઉપરાંતના લોકો તો બે ચાર
દિવસમાં જ માંદગીની પથારિએ દેખાવા લાગશે. એટલે કે તેમના આ-
હારમાં જે સ્વાદોની ખોટ રહે છે તેમાંના કેટલાક અસાની પૂરતી કરવાના
સાધન તરીકે ઉપરોક્ત બધી વિહારક્રિયાની તેમને તેમના શરીરના આ-
રેખને નસાવી રાખવા ખાતર ખાસ આવરચક્રતા રહેલી હોય છે એટલુંજ
નહી પણ તે લોકોની માંદગી વખતે પણ હવાઓની બનાવટોમાં રહેલું
તીક્ષ્ણ દારૂનું તત્ત્વ; જેમકે રેક્ટીફાઇડ સ્પીરીટ અને આલ્કોહલ વગેરે
પણ તે હવાઓની સાથે પોતાનું કામ અવરથ કરતાં હોય છે. આવી
રીતે ત્યાંના ચાર સ્વાદોષથી યજ્ઞવલ્લ શરીરોને માટે માંદગી કે આરો-
ગ્યતાના વખતમાં આ તીક્ષ્ણ દારૂના સેવનની અવરચકતા ત્યાંના ખોરાક
જેટલી જ છે.

આનો પરથી આપણા દેશના હિંદી શાકરોએ તેો હવે અંરસ
 વિચાર કરવો પડે છે કે કંઠા દેશમાં રહેતા અને કંઠા ન (કં) પ્રકૃતિની
 પ્રાધાન્યતા ધરાવનારા લોકોને જે દારૂની જનજાતોવાળી દવાઓ એટલા
 પ્રમાણમાં માફક આવી શકે છે તે ન દવાઓ આ 'હિંદ દેશ' જમણતા
 પ્રાધાન્ય દેશમાં અને ઇએ છે પ્રમાણ સ્વાદોને જપ્તિય કરવાવાળી
 જનજાતને પણ માફક આવી શકે છે ખરી? અભારમુખીમાં તેમના અધ
 અભુકારે હિંદની જનજાતની જે પાલમાંથી કરી છે, તેનો અવાજ કહ્યું
 પણ તેઓ વાળી શકે છે ખરા?

સારાંશ કે આ ઉપરોક્ત વિહારમાં વર્ણિત ક્રિયાઓ
 દ્વારા, રોજરોજ ચાર સ્વાદવાળા આહારને લઈને ઉત્પન્ન
 થતા, કંઠના વિકારો દરરોજ નાશ પામી જતા હોય છે
 અને મૂળ કંઠપ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતા હંમેશા ચાલુ જ રહે છે.

અહીં ખાસ વિચાર કરવા જેની વાત તેા એ છે કે 'નેમ-
 શપથીના વિકાસોએ (કે જેમની સંપૂર્ણ નીરોગી શરીરની
 પરીણાવાળી વૈજ્ઞાનિક શોધ એસોપથી કરવા અતિ સફળ હોઈ
 આપુવેંદની સાથે તદ્દન સામ્યતા ધરાવવાવાળી છે) શારીરિક
 સંપૂર્ણ નીરોગિતાને જાળવવા માટે સુખ અને જીના મર્દન સ્નાન
 નિકાકા ઉપવાસ-સાપથ અને શારીરિક કસરતો ઉપર તેા ખાસ
 સારપૂર્વક હી સૂચનાઓ આપેલી છે ઉપરાંત પ્રાણાયામની દોષ
 આસોચવાસની ક્રિયા કરવાની પણ ખાસ ભલામણ કરેલી છે
 આના ઉપથી પણ કદી એકવ હ કે શારીરિક સંપૂર્ણ નીરો-
 ગિતાને પ્રાપ્ત કરવા શાસ્ત્રકારે જે ઉપરોક્ત સૂચનાઓ આપેલી
 છે તે કેટલી સત્ય અને યુક્તિપૂર્વક યોગ્યલી છે?

આવી રીતે પ્રામાણ્ય દેશમાં તેમના ઉપરોક્ત પ્રકારના આ-
 દારવિકાગના પરિણામે, કંઠ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતાને લઈને, જે
 રસગ્રસ્તાદિમાની ખારાસ અને જંતુવાદ-વાળા જે રોગો ધ. બાકી
 બેડા છે તેમને કાઢી નાખવા કંઠ રીતના પદ્ધતિ સેવામાં આવવા

જોઈએ ? એ પણ ખતી મંજીર અને વિચારણીય પ્રશ્ન છે. કારણકે વર્ષાની નહીં પણ પેઢી દરપેઢીની આ આહાર-વિહારની કુટેવ પણ આજે તો તેમના શરીરોને માફક થઈ પડેલી છે. જેમકે અફીણના બંધાણીને ગમે તેટલા પ્રમાણ-વાળો અફીણનો ખોરાક પણ માફક થઈ પડે છે. આરી રીતે માફક બની ગયેલી કુટેવને કાઢી નાખવા માટે પણ આચાર્યોએ પ્રણી અગત્યની સૂચના આપેલી છે. તેનું વર્ણન નીચે કરવામાં આવે છે.

‘ સાત્મ્યમપિદ્ધિ ક્રમેણોપનિવર્ત્યમાનમદોષમરૂપ દોષં ધ્યા-
મયતિ । સાત્મ્યંનામતદ્વદાત્મનિ ઉપશેતે । સાત્મ્યાર્યોદ્યપશ-
ચાર્થઃ । તત્ ત્રિવિધં પ્રવરાવરમધ્યવિમાનેન, સપ્તધિધન્ન-
સૈકૈકત્વેન સર્વરસોપયોગાદ્ય । તત્ર સર્વરસંપ્રવરમવરમે-
કરસં મધ્યમંતુ પ્રવરાવરમધ્યમમ્ । તત્રાવરમધ્યાભ્યાં સા-
ત્મ્યાભ્યાંક્રમેણ પ્રવરમુપપાદ્યેત્સાત્મ્યમ્ । સર્વરસમપિચ્છ્રવ્યં
સાત્મ્યમુપપન્નંસર્વાણિ આહારવિધિશેપાયતનાનિ અર્મિસમી-
શ્યદિતમેવાનુકલ્યતે ॥ (ચરક સં. વિ. અ. ૧ શ્લો. ૧૫.)

અર્થાત:-કોઈ પણ તુકશાન કરનારી વસ્તુના ઉપયોગનેકે અભ્યાસ પડી ગયો હોય તો તેને ક્રમે કરીને ધીમે ધીમે ત્યજી દેવો જોઈએ. આમ કરનાર માણસનું શરીર ઓછા દોષવાળું બનવા તો તદ્દન દોષ વગરનું બની જાય છે. જે પદાર્થ પોતાના શરીરને માટે વધારેમાં વધારે હિતકર્તા હોય છે તેને સાત્મ્ય કહે છે. જે અર્થ સાત્મ્ય કહેવાનો છે તેજ ઉપશયનો પણ થાય છે. આ સાત્મ્ય પણ તેના જોડને સર્પને તથા પ્રકારનો હોય છે. તે હિતમ, મધ્યમ અને કનિષ્ઠ કહેવાય છે. તેમાં પછી ગળ્યા, ખાટા, ખારા, તીખા, કઠવા અને તૂરા આ છ સ્વાદમાંના એક એકના સ્વતંત્ર યોગ્યતા છ પ્રકારનો અને બધાય છે એ જના યોગ્યતા એક પ્રકારનો આમ સાત પ્રકારના જોડ હોય છે. તેમાં બધાય સ્વા-

દાનો અભ્યાસ ઉત્તમ હોય છે. એકે સ્વતંત્ર સ્વાદનો ઉપ-
યોગ કનિષ્ઠ હોય છે. કનિષ્ઠ અને ઉત્તમના મળવાથી એટલે કોઈ
એકની અધિકતા અને ખાફાના પાંચની ન્યૂનતા અથવા તે
તેમાંથી અમુક જ સ્વાદનો યોગ (જેમકે પાચાત્મે દારા
સેવાતા ચાર સ્વાદ) મધ્યમ હોય છે. આ કનિષ્ઠ અને મધ્યમ
સાત્ત્વ્યમાંથી ધીમે ધીમે ક્રમે કરીતે ઉત્તમ સાત્ત્વ્યનો અ-
ભ્યાસ કરવો જોઈએ સંપૂર્ણ સ્વાદના તેમજ દ્રવ્યોના સાત્ત્વ્ય
થઈ ગયા પછી, આદાર વિધિના વિશેષ આવતનો* જેમાં ૮
પ્રકારથી અનુકૂલતાનો વિચાર કરી નુકસાન કરતા પદાર્થોનો ત્યાગ
અને હિત પદાર્થોનું સેવન કરવું જોઈએ.

* જ ક્વાદવાળા આદારની શારીરિક અનુકૂલતા માટે નીચે
પ્રમાણે ૮ પ્રકારથી વિચાર કરી તે લેવાનો હોય છે. આ આખતને
આયતન કહેવામાં આવી છે.

પ્રથમ આહારનો સ્વભાવ-વિચાર એટલે કે આહારમાં સેવામાં
આવતો પદાર્થ પચવામાં શારે છે કે લગે છે તે વિષેમાં;

બીજો સંસ્કાર-વિચાર એટલે કે આહારમાં નખાતા મસાલા, તેની
ગુણિ, તેડું મધકુ, તેમાં સુગંધ નાખતો વગેરે વિષેમાં;

ત્રીજો સમય-વિચાર એટલે કે વસ્તુઓના મિશ્રણથી એ શીબ
શુદ્ધી ઉત્પત્તિ થાય છે તેના વિચાર વિષેમાં;

ચોથો રાશિ-વિચાર એટલે કે ભૂતબલના આદારનો એકીકાર
ઉપયોગ કરવો કે ભૂદો ભૂદો ઉપયોગ કરવો તે વિષેમાં;

પાંચમો દેશ-વિચાર એ તે વસ્તુની ઉત્પત્તિના સ્થાન વિષેમાં;

છઠ્ઠો કાલ-વિચાર આહારને ગ્રહણ કરવા માટે ઋતુની અનુકૂલતા
અને ખાસ કરવાને લઈને થએલા કોઈ પણ પરિવર્તન વિષેમાં;

સાતમો ઉપયોગ સત્યા-વિચાર એટલે કે આગળનો આદાર સંપૂર્ણ
પણે પચી ગયા પછી જ બીજો આદાર લેવાના નિયમ વિષેમાં અને

આઠમો ઉપયોગતા-વિચાર એટલે કે આહારનો ઉપયોગ કરનારી
બક્ષિના ભગાળનો વિચાર. આમ આઠ પ્રકારે વિચાર કરી દરેક પોતાનો
આદાર ટપેસ લેવો જોઈએ.

પાશ્ચાત્ય દેશોમાં અત્યાર સુધી આહારવિધિની જે પ્રથા રૂઢિગત ચાલી આવી છે. તેની મૂળ રચના જ ખોટા પાયા ઉપર થયેલી છે. તેથી જુદી જુદી પદ્ધતિના જુદા જુદા વિદ્વાનો માનવ-શરીરની નિરોગી અને રોગી અવસ્થાની જ મૂળભૂત બાબતમાં પોતપોતાના જે મતો ધરાવતા હોય છે અને જેનો આધાર જે તે પદ્ધતિના જાણકાર વિદ્વાનોની વૈજ્ઞાનિક શોધો છે. આવી આ વૈજ્ઞાનિક શોધોમાં પણ આજ-જમીન જેટલું અંતર ધરાવનારા અને એકબીજાથી તદ્દન વિરુદ્ધતાના પ્રતિપાદન કરતા જે મતભેદો આજ્યા આવતા હતા. તેનો નિર્ણય આપણા આ ખખડકળ આયુર્વેદે જ પોતાના વૈજ્ઞાનિક પરંતુ સર્વોપરી જ્ઞાનની સત્તાવડે જ કરી બતાવ્યો છે. તેમ છતાં હજી તેની અવૈજ્ઞાનિકતા કે અપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિકતામાં કોઈ પણ નિષ્પક્ષ સમજી માણસને યાંકા રહી શકે છે ખરી? તેથી આહાર અને આરોગ્યનો કેટલો ગાઢ સંબંધ છે? તે પણ અત્યાર સુધીનાં પ્રકરણો પરથી રચ્ય સિદ્ધ થઈ જાય છે, જેનો કોઈ પણ સહજ વૈજ્ઞાનિકને સ્વીકાર ક્યાં વગર છૂટકો જ નથી. આવી રીતે એલોપથીના બકતો અને દ્વિમાયતીઓ આહારવિહાર અને આરોગ્યતા કે અનારોગ્યતાની બાબતમાં ન્યાંસુધી પોતાની ઝીણવટ બરેલી જુદીને નહીં વાપરતા થાય ત્યાં સુધી એલોપથી (ડોક્ટરી) ની પદ્ધતિએ અત્યાર-સુધીમાં કેટલી સફળતા મેળવી છે અને ભવિષ્યમાં પણ મેળવવાની છે? તેનો દરેકે દરેક સમજી માણસે, એલોપથીના વિકાસ-ક્રમ સાથે સંકળાયેલી-દર્દો, દર્દીઓ, દવાખાનાઓ અને ડોક્ટરો-આ બધામની મિત્ર ચોકડીએ, જે પોતાની પ્રગતિ કરી બતાવી છે તેનો, આયુર્વેદ રૂપી સૂર્યના આ ઉપરોક્ત ઝળહળતા અને અતિ સ્પષ્ટ પ્રકાશમાં, આજે તો અવશ્ય વિચાર કરવો પડે છે.

આવી રીતે આ પ્રકરણમાં પશ્ચિમના દેશોમાં સેવાતા માત્ર

ચોર કે ત્રણ દેવાદવાળા યોરડના એક માત્ર કંઈ પ્રાધાન્ય આહાર દાપના કરણ ઉપરથી આ પ્રકરણની શરૂઆતમાં વર્ણન કરવામાં આવેલા પાંચે પાંચ પ્રશ્નોનો વૈજ્ઞાનિક રીતે આધુવેદની પદ્ધતિથી જે સંતોષકારક નિરાકરણ કરી બતાવવામાં આવ્યું છે. તેના ઉપરથી દરેક દરેક સમજદાર માણસને તેમાં જિંદા જીતરી અંતપૂર્વક વિચાર કરવાની જે અત્યંત પહેલાં સૂચવવામાં આવી હતી તે હવે મુર્તિમંતરૂપે પ્રત્યક્ષમાં પ્રગટ જણાઈ આવે છે. આવી અંતપૂર્વકની વિચારણાના પરિણામે દરેક માણસને એ જ નિશ્ચય ઉપર આવી જવું પડશે કે આધુવેદ શાસ્ત્રની શક્તિ મહાન અને સર્વોપરી છે. તે સત્ય, સંપૂર્ણ અને સવિજ્ઞાન જ નહીં પરંતુ તેના કરતાં પણ સર્વશ્રેષ્ઠ અને અદિપાતા એવા આત્મજ્ઞાન સાથે પણ સંકળાયેલી છે.

આવતા પ્રકરણમાં આધુવેદની રાગનિવારક પદ્ધતિ પણ તેના બીજા જ્ઞાનની જેમ, આજની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ કરતાં જે સ્વિશેષ વૈજ્ઞાનિક, પ્રકૃતિની સાથે ધનિષ્ઠ રીતે સંકળાયેલી-તેને મદદ કરનારી, સત્ય અને સંપૂર્ણ છે, તે વિષયમાં દુઃખાણવાળું પરંતુ રહસ્યમય વિવેચન કરવામાં આવશે. સાથે સાથે તેને આધુનિક નેચરોપથીની પદ્ધતિ સાથે સરખાવી બતાવતાં તેના વિજ્ઞાનમાં રહેલી સર્વશ્રેષ્ઠતાને પણ પ્રતિપાદન કરવામાં આવશે. તેના ઉપરથી આજુ જમાનામાં જે રાગોની ઝાંખી પ્રગતિ યથા રહી છે: તેના મારણની પણ સહેજ સમજણ આપવામાં આવશે.



પ્રકરણ ૬

આયુર્વેદોક્ત રોગનિવારક ક્રમોપક્રમ
ચિકિત્સાવિધિ.

આયુર્વેદમાં રોગની ચિકિત્સા કરવાના ખાસ બે અંગો છે. તેમાંના સૌથી પહેલો અને અગત્યનો ક્રમ તેો એવો છે કે જે પ્રકારના આહારવિહારને લઈને રોગની ઉત્પત્તિ થએલી છે, તેને એકદમ બંધ કરી દેવો જોઈએ. આ ક્રિયાને જે તે રોગમાં પાળવામાં આવતી પરહેજ-પદ્ધતિ-કહેવામાં આવે છે. રોગને જલદીથી કાબૂમાં લઈ તેને મટાકવા માટે આવી આ ક્રિયાની જોટલી અગત્યતા આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે છે તેટલી બીજી કોઈ પણ ક્રિયાની હોતી જ નથી. તેમ છતાં બીજી ક્રિયાનો હેતુ તો એ છે કે શરીરમાં જે ખોલને લઈને રોગની ઉત્પત્તિ થઈ છે; તેને તે ક્રિયા દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવે છે. તેને જે તે રોગની દવા કે ઔષધી કહેવામાં આવે છે. આ બીજા ઉપક્રમનો કદાચ નેચરોપથીના વિદ્વાનો, એસોપથીની દવા આપવાની પદ્ધતિની જેમજ, વિરોધ કરી શકે છે. પરંતુ આયુર્વેદની આ ક્રિયા તો એવી સરસ, સરળ અને સીધી રીતે યોજાયેલી છે કે આની આ જ ક્રિયાને નેચરોપથીના જ્ઞાતાઓને, મહામહેનતે અને આડકતરી રીતે પણ, કરવાની જરૂરિયાત તો હોય જ છે. અન્યથા તેના વગર તો રોગઅસ્તતામાંથી શરીરની સંપૂર્ણ આરોગ્યતાને પ્રાપ્ત કરવું અથવા તો આરોગ્યને કેંમેય જાળવી રાખવું; એ તદ્દન અસંભવિત હોય છે. આવી આ બાબત ઉપર આ પ્રકરણમાં નિવેચનપૂર્વક ચર્ચા કરવામાં આવશે.

પરહેજ-પદ્ધતિ

આહારવિહારની બાબતમાં પાછલા પ્રકરણમાં જે ચર્ચા કર-

વામાં આવી છે. તેના ઉપરથી જો સહેજે સમજી શકાય છે કે પંચતત્ત્વવાળા શરીરના પોષણ અને વિકાસક્રમ માટે જો જ સ્વાદ ધરાવનાર ખોરાકની કેટલી અમત્યતા છે ? તે નિયમ પ્રમાણે જો જ પ્રકારના સ્વાદવાળા વિધિયુક્ત ખોરાક નહીં લેવામાં આવે તો, અથવા પાચાણોની જેમ માત્ર ચાર જ સ્વાદવાળા ખોરાક લેવામાં આવે તો, ઓછા અથવા તો બાકીના સ્વાદોની ખોટ હમેશા શરીરમાં ગવા જ કરે છે. આ ખોટ જ્યારે શરીરની સહનશક્તિ ઉપરાંત કાળે કરીને વધી પડે છે ત્યારે તે માણસને માંદગીના લોગ એક દિવસ અવશ્ય બનાવી દે છે. આવી રીતે માંદગીના ભોગ બનેલા માણસના શરીરની તે ખોટને, માંદગીમાં આપવામાં આવતા કિરનાર્ધન અથવા તો બીજી દવા-ઓમાં રહેલા અણુમમતા, કડવાસ કે તુરાસવાળા સ્વાદો દ્વારા, નર્ષ સુધી પૂરી પાડવામાં આવતી નથી. ત્યાં સુધી તેના શરીરની સુખાકારી પ્રાપ્ત કરી શકાતી જ નથી. અને જો તે ખોટને નિપ-જવનાગ જે તે માણસના હમેશના, ખોરાકને માંદગીના વખત-માં પણ તેમનો તેમજ આજી રાખવામાં આવે તો, એક બાજુ તે ખોટ તો થતી જ રહેવાની છે અને બીજી બાજુ તેને પૂરવાનો ક્રમ પણ આજી રહેવાથી, કાં તો તેનો રાગ કામળનો જ થઈ જાય છે; અથવા તો વખતોવખત કુમસો કરી એક દિવસ બર્બરતા ધારણ કરી લે છે. એટલે જો ખોરાક અને રહેણીકરણના કારણે તે માંદગી ઉત્પન્ન થઈ છે, તે ખોરાક અને વર્તનને જાંઘ કરી દેવાના ક્રમને જો તે રાગની પરદેજ-વ્યવ કહેવામાં આવે છે. આ પરદેજની અમત્યતાના વિષયમાં રાગબોના રસિક વૈદ્ય લેઈલિઅ-રાજ જેવાને પણ કેટલી આવશ્યકતા જણાઈ છે, તેનું પર્ણ નીચે આપવામાં આવે છે.

વિનાપિ મેષજવ્યાધિઃ પથ્યાદેવ નિવર્તતે । નતુ પથ્ય-

દીનસ્ય મેયજાતાં શતૈરપિ ॥ પથ્યે સતિ ગદાર્તસ્ય કિમૌ-
પથનિવેવળૈઃ । પથ્યેડસતિ ગદાર્તસ્ય કિમૌપથનિવેવળૈઃ ॥

આમાં પરહેજની જરૂર વિષે સૂચવતાં રસિક વૈષ્ણવ
સૂચવે છે કે "દવા વગર એકલી પરહેજ પાળવાથી તો રોગની
નિશ્ચિતિ થઈ જશે પરંતુ પરહેજ વિના તો સેંકડો દવાઓ આપ-
વાથી પણ રોગ મટવાનો જ નથી. આટલું જ નહીં પણ જે પરહેજ
પાળે છે તેમના માટે જેમ દવા લેવાનું કશુંયે કારણ હોતું નથી,
તેમ પરહેજ નહીં પાળનારને પણ દવા લેવાથી કશુંયે પ્રયોજન
સરવાનું નથી." આના પરથી કદાચ છે કે એસોપથીની
જે વૈદક પદ્ધતિ છે, તેની શરૂઆતમાં જ ન્યારે આકારના
પ્રશ્નની અગત્યતા વિષે કાંઈ પણ જાણ અપાયો નથી.
ત્યારે તો પરહેજનો પ્રશ્ન ક્યાંથી ઉદ્ભવી શકે? માત્ર
ચિકિત્સાની બાબતમાં જે કાંઈ પણ આજે એસોપથી કરી રહી
છે. તેમાંના ઘણા જાગ તો આયુર્વેદનું આધિનું અનુસરણ જ
લાગે છે. તેથી નક્કલ તે નક્કલ અને અસલ તે અસલ જ રહે-
વાની છે. કારણ આ બન્ને પદ્ધતિના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોમાં ભેદ-
સુધી આજ-જમીન જેટલો તફાવત રહેવાનો છે, ત્યાં સુધી એકલી
વાનર નક્કલથી દરોચે લાભ થઈ શકવાનો જ નથી.

આવી આ પરહેજ વગરની એસોપથીની ચિકિત્સાપદ્ધતિનું
જે પરિણામ છે. તે દરેકે દરેક સમજી માણસની સમક્ષ દર્દો,
દવાઓ, દર્દીઓ, દવાખાનાઓ અને ડોક્ટરોની વધતી જતી
સંખ્યાના આંકડાઓ પરથી આજ મૂર્તિમંત અને મગટ સ્વરૂપમાં
બીજું જ છે. એટલું જ નહીં પણ આ પદ્ધતિની દવાઓએ તો
દર્દીઓને હંમેશાના પોતાના શોષીન બક્તો પણ બનાવવામાં પાછી
પાની પણ કરી નથી. તેમાં વળી કેટલાકને તો દવા પણ સ્વાદ-
વાળી જ નોંધતી હોય છે. આવો આ પદ્ધતિનો જે ફાયદો છે તે

જ્યાં સુધી ચાલુ રહેશે ત્યાં સુધી જોગ, રોગ, અને શોષણો દુનિ-
માના પદ ઉપર બિજારાઈ પડવાના જ-એ-તેમાં સહેજે કંઈ
હોઈ શકે જ નહીં.

દાખલા તરીકે પશ્ચિમવાસીઓના શરીરમાં જે બે પ્રકારના
કફ અને મળજનિત જંતુઓ આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે અમાઉ
સિદ્ધ કરી બતાવવામાં આવ્યાં છે. તેની ચિકિત્સા, વિશે ચરકા-
ચાર્યે જે ખાસ સૂચના “ સનન્તરં નિદાનોક્તાનામાશાનામ-
નુપસેવનમિતિ ” પછી કૃમિયોગે ઉત્પન્ન કરવાવાળાં કાર-
ણોને ત્યજી દેવાં જોઈએ. ”-આવા ચળ્હોદ્વારા બાર મૂળોને
આઠા આપી છે. તેનું પાલન કરવા માટે જ્યાંસુધી પશ્ચિમવા-
સીઓ પોતાના જોગથીખના ચાલુ આહારક્રમને નહીં છોડી શકે
ત્યાંસુધી રોગર જેવા ભયંકર કૃપચેષુ રોગો શું ઓછા થઈ
જવાના છે ?

ઔપધીપચાર ક્રમ

દરેક રોગના મૂળભૂત કારણ આહારવિહારની બાબતમાં જ્યાં
નેચરોપથી અને આયુર્વેદ બન્ને એકમત છે ત્યાં રોગની નિવૃત્તિ
માટે આયુર્વેદમાં જેમ પરહેણવાળો આહાર લઈ અને દવાના
ઉપયોગદ્વારા રોગને જડમૂળમાંથી કાઢી નાખવાનો હોય છે તેમ
નેચરોપથીમાં લોબણ અને અદપાહારની સાથે જીંડા આસોમ્જ-
વાસની ક્રિયા અને સૂકી માલીચ વગેરે કરી રોગને મૂળમાંથી નાબૂદ
કરવાનો હોય છે. આમાં અણુગમતા દવાને લઈને દવાસા-
વિક રીતે ઓછા લેવાતા બે બે કે ત્રણ દવાદો દરવાશ
અને તુરાશ કે તીખારાને, જ્યાં આયુર્વેદ ઔપધી તરીકે
રોગથી નિવૃત્તિ મેળવવા, સીધેસીધા લેવાની સૂચના આપે
છે. ત્યાં તે જ દવાદોને નેચરોપથી આપકતરી રીતે લેવાની
આજ્ઞામણુ કરે છે. આવી નેચરોપથીની, તે આપકતરી રીતને

જાણવા અને સમજવા આતર ફરેકને પંચતત્ત્વમાંથી ઉત્પન્ન થતા :
 ૭ સ્વાદરાણા ચિત્ર તરફ, ખાન આપવાની જરૂર છે. સાથે સાથે
 નેચરોપથીના શોધકોએ શરીરની આરોગ્યતાને હંમેશા જાળવી
 રાખવાના નિત્યપ્રતિના જે આસ કાર્યક્રમો યોજેલા છે. તે અને
 તેમનાં ખાનપાન વિષે જે વિવેચન નીચે આપવામાં આવે છે
 તેની ઉપર પૂરેપૂરો વિચાર અને મનન કરવાથી સહેજે સમજી
 શકાશે કે આયુર્વેદ આરોગ્યતાને માટે જે નિત્યના આહારમાં હોય
 ૭ સ્વાદ વિધિપૂર્વક લેવાની સૂચના આપી છે તે જ સરળ,
 સીધી સત્ય અને સંપૂર્ણ છે.

નેચરોપથી એ આરોગ્યની કાયમી જાળવણી માટે તેના ઉપ-
 ક્રમમાં બીજી વિધિઓ-કસરત વગેરેની સાથે જોડા શાસોઅશ્વા-
 સની ક્રિયા અને શરીરની સુષ્ટી અને બીની માલીશના જે ઉપાયો
 સૂચવ્યા છે, તે રોગીઓને પણ કરવાના હોય છે. પરંતુ તેમની
 સાથે ઉપવાસ, લાંબા અને અર્ધ ઉપવાસ કે અપ્પાહારના આ-
 હારક્રમમાં ખાંડનો ઉપયોગ તો નહીંવત જ હોય છે. તે પણ માત્ર
 રોગો વગેરેના રસમાંથી કે દૂધમાંથી મળી શકે તેટલી જ હોવી
 જોઈએ. ઉપરાંત નીરોગી માણસને માટે પણ ખાંડવાળા પદાર્થો
 નહીં જેવા જ લેવાના હોય છે. તેને પણ અમ્મ વગેરેના ખોરા-
 કમાંથી જે કુદરતી મીઠાસ (starch) મળી રહે છે તેનોજ
 ઉપયોગ કરવાનો હોય છે અને તે તેના શરીરને માટે બસ હોય
 હોય ■ ખટાસ અને ખારાસ વિષે આગળ કહેવાઈ ગયું છે.
 આમ મીઠાસની ન્યૂનતા અને ખારાસથી ખટાસની અસર
 મુન્યવત્ બનાવવાને લઇને આ ત્રણ સ્વાદોની જોડીનું
 બળ, ત્યાંની આ પદ્ધતિ વિરૂદ્ધ વર્તનારાઓ કરતાં પ્રમા-
 ણમાં, બહુ ઓછું જ હોય છે. તેથી તેમની સામેની જો-
 ડીવાળા ત્રણ સ્વાદ કડવા, તુરા અને તીખાની ઉપરોક્ત

જલુ સ્વાદોના પ્રમાણમાં બહુ જ ઝોલી જરૂર હોય છે. અને તેમને પ્રાપ્ત કરવા માટે આ પદ્ધતિદ્વારા યોગ્યેશ્વર આક્રમક રીતનાં પદ્ધતિનું વર્ણન નીચે પ્રમાણે છે.

x 'A certain amount of sugar, too, is necessary for the blood to do its work properly; but all these requirements can easily be met by a starch consumption of four to six ounces of coarse whole-meal bread daily; this amount is all the starch the body requires. P. 77.

'A cup of weak China tea, once a day, without sugar, will do no harm, but the excessive tea drinking indulged in, especially amongst the poor and middle classes of this country, must lead to trouble, both nervous and dietetic in the long run.

Your diet...disease-by Harry Benjamin. P. 107

નેચરોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે લેવાતા ગળવા, ખાટા અને ખારા સ્વાદોની સામેની ઝોડીમાં જે કડવા, તૂરા અને તીખા સ્વાદો આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે શરીરારોગ્ય માટે લેવાની જરૂર હોય છે. તે બાબત યાંચ તત્ત્વોની એકબીજામાંથી થતી ઉત્પત્તિનો, ૭ પ્રકારના સ્વાદોની પ્રાકૃતિક રચના સાથે વિજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ વિચાર કરવાથી, નીચે પ્રમાણે સરળાતિસરળ નિર્ણય લાવી શકાય છે.

પંચતત્ત્વની ઉત્પત્તિ સંબંધમાં જાણવું પ્રમાણુ એવું છે કે

આકાશતત્ત્વને મંથન કરવાથી તેમાંથી વાયુતત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે. તેજ પ્રમાણે વાયુતત્ત્વના મંથનમાંથી અમિતત્ત્વ, અમિના મંથનમાંથી જળ તત્ત્વ અને જળ તત્ત્વના મંથનમાંથી પૃથ્વીતત્ત્વની ઉત્પત્તિ થાય છે. પંચતત્ત્વની ઉત્પત્તિના આ ક્રમ ઉપરથી 'છે ર્વાદની પ્રાકૃત રચનામાંના કડવા, તૂરા અને તીખા સ્વાદ રિષે વિગતિ કદિષ્ઠિએ વિચાર કરતાં માલમ પડે છે કે જોડા આસો-મધુવાસની ક્રિયા દરમ્યાન, કુદરતી રીતે ચાલતી આસોમધુવાસની ક્રિયા કરતાં પવનનો જે વધુ પડતો ભાગ શરીરમાં નેચરોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે દાખલ કરવામાં આવે છે. તે વધુ પડતા જલ્યાવાળા વાયુતત્ત્વ અને આકાશતત્ત્વ (કે જે શરીરની અંદર અને બહાર પુષ્કળ પ્રમાણમાં શરીરમાં વ્યાપક છે) ના મિશ્રણદ્વારા શરીરમાં કડવાશની ઉત્પત્તિ થઈ જતી હોય છે. બીના મર્દન-રનાનવાળા ક્રિયામાં જળતત્ત્વના મંથનથી જે પૃથ્વીતત્ત્વની ઉત્પત્તિ કરવામાં આવે છે, તે વધુ પડતા પૃથ્વીતત્ત્વ અને જોડા આસદ્વારા સેવાયેલ વધુ પડતા પવનતત્ત્વના મિશ્રણથી શરીરમાં તૂરાશની પણ ઉત્પત્તિ થઈ જાય છે. તેમજ સૂક્ષ્મ મર્દન રનાનવાળા ક્રિયામાં શરીરને ધસવાથી જે વધુ પડતા અમિતત્ત્વની ઉત્પત્તિ થાય છે. તેના વધુ પડતા વાયુતત્ત્વ સાથેના સયોગના પ્રભાવથી આ તીખા સ્વાદની પણ ઉત્પત્તિ થઈ જતી હોય છે. આ છેલ્લા બે સ્વાદો તૂરાશ અને તિખાશના પ્રમાણમાં સામેની જોડીવાળા કદુ કરતા સ્વાદો કરતાં હજી થોડી ખોટ જે રહી જતી હોય છે. તેનેજ આરાશના પૂરતા પ્રમાણદ્વારા વળી પાછી રાજેરાજ નેચરોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે પૂનર્વામાં આવે છે. તે એવી રીતે કે આરાશની ઉત્પત્તિમાં જે જળ અને અમિ જન્મે તત્ત્વોનો સમાવેશ હોય છે. તેમાંના અમિતત્ત્વ દ્વારા તો અમિતત્ત્વની પૂગતી કરી તિખાશને વધારવામાં આવે છે અને જળ તત્ત્વને બીજી કસરતોમાં થતી

દ્વિધ્યાસના મંથનદ્વારા પૃથ્વીતત્ત્વમાં ફેરવી તે દ્વારા તુરંગવાળા સ્વાદની પેશુ પૂરતી કરવામાં આવે છે. આવી રીતે નેયરોપધી દાગ આહારમાં લેવાતા માત્ર ૬૬ કરનારા ત્રણ સ્વાદો સામેના ૬૬નાશક ત્રણેતજ સ્વાદો (કડવાશ, તુરંગ અને તીખાશ)ની પૂરતી વિદારમાંના ઝિંકા થાસોચ્છવાસ, શ્રૂઘ અને બીના મદન સ્નાન ઉપરાંત કસરતોમાં થતી દ્વિધ્યાસ દ્વારા કરી લઈ, શરીરને સંપૂર્ણ-પણે નિરોગી બનાવી રાખવામાં આવે છે.

આમ અગ્રમટ રીતે ઝોડવાપેલા આ મહેનતવાળા અને આક્રમતરી રીત ધગવનાગ કમને પણ બે રીતસર આચરવામાં નહીં આવે તો તેને લઈને જે એક માનવીને રોગ-મસ્તતામાં જ સપડાઈ જવું પડે છે; તેજ પરિણામ કડવાશ, તુરંગશ અને તીખાશ વગરના ખોરાકદ્વારા પણ એક માનવીના શરીરમાં રોગની ઉત્પત્તિ કરી ઉપભવી શકાય છે. એટલે કે નેયરોપધીએ રોગી અવસ્થામાંથી આરોગ્યને પ્રાપ્ત કરવા અથવા તો આરોગ્યને કામચ નાગવી રાખવા માટે, એક માનવી શરીર માટે આવશ્યક એવી કડવાશ, તુરંગ અને તીખાશને પૂરી પાડવા માટે ઊંડા થાસોચ્છવાસની અને લીની સૂકી માલીશવાળા મદન સ્નાન તેમજ કસરત વગેરેની જે પદ્ધતિ નક્કી કરેલી છે, તે આક્રમતરી રીતની મહેનતવાળી છે અને સર્વત્રમ્ય નથી. જ્યારે આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે આ ત્રણે સ્વાદો સંધેશીથી રીતે અને સરળતાથી ખોરાક દ્વારા હમેશ નિરોગી શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે; અથવા આ સ્વાદવાળી દવાઓના મિશ્રણ દાગ, તે રોગી માણસેના શરીરમાં પણ દાખલ કરવામાં આવે છે. સારાંશ કે નેયરોપધી અને આયુર્વેદ બંનેની યોજના પરિણામની દૃષ્ટિએ તો એક જ છે. માત્ર તે પારણામને પહોંચવા માટે બંનેના માર્ગો જ જુદા જુદા

છે. આયુર્વેદની સૂચના પ્રમાણેનો રાજમાર્ગx સીધો અને સરળ છે. જ્યારે નેચરોપથીનો માર્ગ કઠિન, આંટીધુંટીવાળો અને વાંકાચુંકો છે.

આવી રીતે ઉપરોક્ત ચિકિત્સાક્રમના વિવેચન ઉપરથી પણ હવે તો સ્હેજે જ સમજી શકાય છે કે આયુર્વેદોક્ત રોગચિકિત્સા વિધિ પણ તેનાં બીજાં અંગોની જેમજ સીધેસીધી પ્રકૃતિની સાથે જ સંકળાયેલી છે. તેથી તે સીધી, સરળ, સંપૂર્ણ અને સોચે સો ટકા સચોટ પરિણામ નિપજાવનારી છે. માત્ર તેમાં રહેલા તેના અતિ અમત્યતાવાળા પ્રથમ ભાગ “પચ્યા-પચ્ય” પરકેજીને જો સંપૂર્ણપણે વળગી રહેવામાં આવે તો જ, ભયંકરમાં ભયંકર અને અસાધ્ય રોગોને પણ, તે પદ્ધતિ દ્વારા,

x કોઈ પણ માર્ગને રાજમાર્ગ કે ઘેરી માર્ગ ક્યારે કહી શકાય છે? કે જ્યારે તે રસ્તેથી જવાનું કાર્ય દરેક પ્રકારની અને દરેક વયની વ્યક્તિને માટે સરળતા ભરેલું તથા જોખમ વિનાનું હોય છે. આવી રીતે આ રાજમાર્ગવાળા સિદ્ધાંતને અનુલક્ષી દુનિયા ભરની બધી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓમાં અસક્તમાં અસક્ત કે મરણ આસન્ન દર્દી, કે જે સજ્જા-હીન અને નિઃશ્વેદવત્ યદ્ય ભય છે. તેના માટે અને નાનામાં નાની વયના સાલ કુમળા અને અજ્ઞાન રોગગ્રસ્ત બાળકને માટે જે ચિકિત્સા પદ્ધતિ સરળમાં સરળ અને સળવત ભરેલી કે બિનજોખમી હોય તેનેજ રાજમાર્ગવાળી ચિકિત્સા અવશ્ય કહી શકાય છે. આવા આ દૃષ્ટિબિંદુથી સ્વસ્થ રોગીવાની દૃષ્ટિએ જ્યારે વિચાર કરવામાં આવે તો આયુર્વેદ જેવી રાજમાર્ગી ચિકિત્સા કોઈ પણ પદ્ધતિમાં મળી શકવાની જ નથી. એટલે કે આવી જોખમી ચિકિત્સાના કાર્યમાં જે પદ્ધતિ આટલી બધી સવલત ધરાવી રહી છે, તેની સ્વાસ્થ્ય રક્ષા અને તેના નિવૃત્તિ કે શારીરિક વિશાસક્રમ માટેનો આદારવિહાર વગેરેની બાબતમાં શું તે બીજી કોઈ પણ પદ્ધતિ કરતાં બીજી હોઈ શકે છે? સારાસ કે આયુર્વેદ પદ્ધતિનો દરેક દરેક વિભાગ આટલી જ સરળતા, સવલત અને નિર્ભયતાથી જ ભરેલો છે.

સરળતાથી અને જલદી મટાડી શકાય છે. પરહેજી વગર રોમ મટાડવાનું એલોપથીવાળું જે પરિણામ છે, તે તો આજે વધતાં જતાં દર્દી અને દર્દીઓ પરથી સહેજે જ સમજી શકાય છે.

આમ આ પ્રકરણમાં આયુર્વેદની ચિકિત્સા પદ્ધતિને પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનવાદવાળી બંને પદ્ધતિની સાથે સરખાવતાં તેમાં રહેલી વિશેષતાનો વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરી જતાવવામાં આવ્યું છે. હવે આવતા પ્રકરણમાં આયુર્વેદ શાસ્ત્રની વિશાળતા અને આપકતાનો સહેજ ખ્યાલ આપવા માટે તેમાં બીજી કઈ કઈ વૈદક પદ્ધતિના મૂળમૂલ સિદ્ધાંતોનો સમાવેશ થએલો છે. તેનું શાસ્ત્રીય પ્રમાણો સાથે ટૂંકું અને ટચ વર્ણન કરી જતાવવામાં આવશે. આથી રીતે આયુર્વેદકૃતિમાંની સંસ્કૃત ભાષાની જેમ જ, આ આરોગ્યશાસ્ત્રવાળી આયુર્વેદ પદ્ધતિને પણ, બીજી બધી દુનિયા-ભરની વૈદક પદ્ધતિઓના, સર્વોચ્ચનમ મૌરવવંતા માતૃપદને પ્રાપ્ત કરવાનો જે હક્ક છે; તેને સિદ્ધ કરી જતાવવામાં આવશે.

પ્રકરણ ૭

સર્વ વૈદક પદ્ધતિઓ અને આયુર્વેદ

પાછલા પ્રકરણોમાંના વર્ણનો ઉપરથી આયુર્વેદ શાસ્ત્રનો કુદરતની સાથે કેટલો ધનિષ્ઠ સંબંધ છે. તે જાતને આદારવિહાર ક્રમ, ઘરીરના પોષણ અને વિકાસક્રમ અને રોગી અવસ્થામાંથી આરોગ્યનાની પ્રાપ્તિ માટે યોગ્યમેલ ચિકિત્સા ક્રમ વગેરે વિદ્યની છુલનાત્મક સમાવેશના ઉપરથી સહેજે સમજી શકાય છે. આમાં પાશ્ચાત્ય નેચરોપથીના સિદ્ધાંતોને તો દરેક પ્રકારનું સ્થાન મળેલું છે જ. તદુપરાંત એલોપથીને પણ ચથારોગ્ય સ્થાન આપવામાં

આર્થ્ય' છે. આ બન્ને વૈદક પદ્ધતિઓ ઉપરાંત બીજી પણ કેટલીક ચિકિત્સા પદ્ધતિઓનું આ આયુર્વેદના વિશાળ ક્ષેત્રમાં સ્થાન રહેલું છે. સારાંશ કે દુનિયાભરમાં જો જો ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ દરતી ધગવે છે. તે બધી પદ્ધતિઓના મૂળ-બૂત સિદ્ધાંતો આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં એક અથવા તો બીજી રીતે સમાયેલા છે. તે બાબત, આ બન્ને પદ્ધતિઓ શિનાયતી બીજી પદ્ધતિઓ વિષે, આ પ્રકરણમાં વર્ણન કરવામાં આવશે.

દુનિયાભરની પ્રચલિત પદ્ધતિઓમાં હોમિયોપથી, હાઇડ્રોપથી, ક્લેઓપથી, કોમોપથી, મેથેરેસી અને ઇમેટ્રોપથીનો સમાવેશ થાય છે આ દરેક દરેક પદ્ધતિઓ વિષે જો (૧)મન સાથે ચર્ચા કરવામાં આવે તો દરેકને માટે જુદા જુદા પુસ્તક લખી શકાય છે; પણ અહીં તો લ માત્ર લખે દરેક પદ્ધતિના મૂળ સિદ્ધાંતો વિષે દુકાણમાં પતાવટ કરવામાં આવશે. અગાઉ કહેલાં મુદ્દા છે તેમ આર્થ્ય સંસ્કૃતિમાં ગર્ભાધાન સંસ્કારથી માંડી મરણ પછીના અંત્યેષ્ઠી સંસ્કાર સુધીમાં, જે દરેકે દરેક દિવા માનવ-જીવનના હિતના માટે કરવાની હોય છે. તેમાં દરેકમાં આરોગ્યતા એ પહેલવહેલી અગત્યની વસ્તુ હોવાથી તેના જ્ઞાનને એક અગર તો બીજી રીતે સમાવી દેવામાં આવ્યું છે. તે બાબતને પણ આ પ્રકરણમાંના વર્ણન ઉપરથી સહેજે સમજી શકાશે.

આયુર્વેદમાં હોમિયોપથી

હોમિયોપથીના મૂળબૂત બે સિદ્ધાંતો એ (૧) પહેલો તો એ કે જે દવા, જે ગુણને વસાવનારી છે; તે તેનાજ દરદને નાશૂંદ કરે છે. એટલે કે (like kills like) એ છે આ સિદ્ધાંત આયુર્વેદ શાસ્ત્રના માટે સહેજે નવા જેવો નથી કાગળ આયુર્વેદમાં પણ ઝાઝા લાવનાર તરીકે જાણીતી હરડે, મુઠ અને

સાર (શિવાક્ષરપાત્ર) જેવી વસ્તુઓના ધણા એવા પ્રયોગો છે કે જે જાડાને બધ કરવા માટે અતિસાર જેવા રોગમાં પણ વપ-
ગતા હોય છે ઉપરાંત “ વિપસ્ય વિપમૌવચમ્ ” વાળા સિદ્ધાંત પ્રમાણે એવી અસરને ઝેરચક્રી નાખી કરવાનો ક્રમ પણ આયુ-
ર્વેદના બોધપાઠમાં સમાયેલો છે. (૨) બીજો સિદ્ધાંત એ કે જે દવાનો જેમ સૂક્ષ્માતિ સૂક્ષ્મ પ્રમાણ તેમ તેની અટપાતિ અટપ માત્રા (ડોઝ) અને વખતોમાં વધારે અસર થાય છે. આ સિદ્ધાંતની ખાતરમાં આયુર્વેદોક્ત ચોસઠ પહોર (આઠ દિવસ અને રાત્ર) સુધી ધુડીને તેપાગ કરવામાં આવતી “ ચિમ્બક પહોરી પીપર ” નો ઉપયોગ બીજી પીપર કરતા ધણા ઓછા પ્રમાણમાં કરવાનો હોય કે તેમજ તેની અસર પણ બીજી પીપર કરતા વધારે ઝડપી અને જલદ હોય છે તથા તે ખાસ પગિ સ્થિતિમાં જ વપરાય છે આમ હોમિયોપથીના મૂળભૂત બંને અંગ સંપૂર્ણપણે આયુર્વેદમાં સમાયેલા છે.

આયુર્વેદમાં હાઇડ્રોપથી

હાઇડ્રોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે એકલી જલચિકિત્સાથી જ રોગોને મગડવાના હોય છે આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે પચ્ચશૌતિક માનવચરોગની આરોગ્યતા અને રોગી અવસ્થાના વાત, પિત્ત અને કફ ત્રણ દોષ પ્રગટ જે ચિન્હો કે તેમની અમાનતામાં આરોગ્યતા અને અમાનતામાં રોગ હોય છે આ રોગી અવસ્થામાં ન્યૂનાધિક યજ્ઞેતા દોષોને “ એકવા પાણીના જ પ્રયોગ વડે મગડના ” માટેની મૂચના નીચે પ્રમાણે આયુર્વેદમાં મળી આવે છે

“ તત્પાદ દ્વીનં પિત્તપ્ત્નમર્જ્જદ્વીનં તુ વાતનુત ।

ત્રિપાદ દ્વીનં ત્રેષ્મજ્જ સંગ્રાહાસિ પ્રદીપનમ્ ॥ ”

અર્થાત:-૩ ભાગ બાળા ૩ ભાગ બાકી રહેલું પાણી પિત્ત દોષનો નાશ કરે છે. ૩ ભાગ બાળા ૩ બાકી રહેલું પાણી વાયુ દોષનો નાશ કરે છે. અને ૩ ભાગ બાળા ૩ ભાગ બાકી રહેલું પાણી કફ દોષનો નાશ કરે છે તથા ઝાડાને બંધ કરી જઠરાગ્નિને દીપન કરનારું હોય છે. આમ એકલા પાણીના ઉકાળાથી જ આ ત્રણે દોષોના પ્રકોપોને શાંત કરી યુક્તિ-પૂર્વક બંધાય રોગોને મટાડી શકાય છે. એટલે કે આયુર્વેદમાં આ હાઇડ્રોપથીના સિદ્ધાંતનો પણ સંપૂર્ણ રીતે સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

એકલા પાણીની બાફ (સ્વેદ) થી રોગ મટાડવાના કમ ઉપરાંત વનસ્પતિઓ હાથી, જિંટ વગેરેના લોંડાની બાફથી પણ પરસેવો લાવી રોગ મટાડવાના જે ઉપાયો છે. તે બાબત સ્નાન (steam bath) કરતાં ઘણી જાતના અને જુદા જુદા ગુણો ધરાવનારા છે. તેમાંના કેટલાકે તો તાવની વખતમાં નાહ લેવ રાવવાના પ્રયોગ તરીકે, આપણા દેશના ગામડાઓમાં, સંસ્કૃતિના અવશેષરૂપ હજી પ્રચલિત છે.

આયુર્વેદમાં કલેઓપથી

કલેઓપથીના સિદ્ધાંતમાં જે માટીના પ્રયોગવડે રોગને નાશ કરવાની યોજના છે. તે પણ આયુર્વેદના માટે સહેજ પણ નવી નથી. આયુર્વેદમાં ઘણી દવાઓના પ્રયોગો એવા છે. જેમાં માટી બાહ્યોપચાર પૂરતી જ નહિ, પરંતુ તેને દવા તરીકે પણ ખાવા આપવામાં આવે છે. તેમાં ગેરૂ, શંખજીરૂ, ગોપીચંદન, રામરજ, હરમચી, જૂતકા વગેરેનો પણ સમાવેશ થાય છે. બાહ્યોપચારમાં પણ ગેરૂ, મુરદારસંગ, ગુલેજરમાની વગેરે માટીઓ ગડ, ગુમડ, સોજના માટે વપરાતી હોય છે. ઉપરાંત માટીઓમાં રહેલા તેના ગુણ અને કર્મ પ્રમાણે તેના ચાર વિભાગ પણ પાડવામાં

આવ્યા છે તેમા ઘેળા માટી ગોપીચંદન, જરમ વગેરે સત્ત્વગુણ
પ્રધાન હોવાથી તેનો ઉપોગ સ્વાસ્થિક વૃત્તિને ધ્વજ્જનનારો અન્નો-
પાસક સદાચારી અહમ્મો અને ઇશ્વરપરાયણ બાલિક ભક્તો જ
કરતા હોય કે પીળા માગી ગમરજ સત્ત્વ અને ગ્નેગુણવાળી
હોવાથી તેનો ઉપોગ ખાસ કરીને વૈષ્ણવ ધર્માનુયાયિઓ હમેશ
કરતા હોય કે લાલ માગી ગેર દિગણાક વગેરે રજસ અને તામસ
ગુણવાળી હોવાથી ચક્તિતા ઉપાસકો તેનો ખાસ ઉપયોગ કરતા
હોય છે કાળી માગી તામસ ગુણપ્રધાન હોવાથી તે ધણીજ ગુણ
ધરાવનારી દોષ શીતોપચાર તરીકે તેનો ઉપયોગ ઘણોજ થતો
હોય કે આર્યસંસ્કૃતિમા માટીનો ઉપયોગ કરવાનો જોડ્યો
રિવાજ છે તેટલો તો કદાચ બીજી કોઈ સંસ્કૃતિમાં જાણ્યે
જોવા મળે કે આની રીતે આમા કનેઓપધીનો પણ ધમાવેશ કે

આયુર્વેદમાં કોમોપથી

કોમોપથીમા ચિકિત્સા માટે જુદી જુદી જાતના રંગોનો
ઉપયોગ થતો હોય છે આયુર્વેદમા પણ સત્ત્વર્ચા પ્રકરણમા
ઋતુઓના હોષોથી અથવા માટે જુદી જુદી સત્ત્વઓમાં જુદા જુદા
રંગના કવચા પરોવાની આગા આપી નીરોગિતાના માટે તેને
ઉપરોગી જાણનામા આવી કે આજે પણ આર્યસંસ્કૃતિજ
સંસનાઓ નત્તુઓના ફેરફાર સાથે પોતાની સાડી પાંચક
વગેરેમા રંગરંગનો ફેરફાર રૂઝિગત કરતી હોવાય છે આ
જાગતનુ અનુશીલન વૈષ્ણવ સપ્રદાયના મંત્રિમા ખૂબ જ સરસ
રીતે જળવાઈ રહ્યું છે જોકે હાલ આચાર સિચિવતાના કારણે
તેનો તેઓ માત્ર પોતાના ઇષ્ટદેવ પૂરતો જ ઉપયોગ કરે કે, પરંતુ
ઋતુ પરત્વે પોષાક કથા પ્રકારનો હોવો જોઈએ, તે વાત તો તેઓ
એ દ્વારા પણ બની રીતે જાણતા હોય કે આવી રીતે આ
રોગાધકી સ્વાસ્થ્ય જાળવણીનો સિદ્ધાંત, જે આયુર્વેદ પ્રમાણે

રૂઢિગત જળવાઈ રહ્યો છે, તેમાં આ કોમોપથીનો પણ સર્મવેશ થઈ જાય છે.

આયુર્વેદમાં મેથેરોપથી

મેથેરોપથીમાં માલીશના જ માત્ર પ્રયોગોથી ગેગાને મટાડવાની ક્રિયા થતી હોય છે. આ ક્રિયા આપણે યાં સાયન્ટિફિક મસાજ કરતાં પણ ઘણું દરજ્જે ચઢિયાતી હોઈ આજે પણ હુસ્તી ધરાવે છે. દાખલા તરીકે પીચોટી ખસી જાય છે તેના માટે; વધરાવળ વધેલી હોય છે તો તેના માટે; માથા અગર પેટમાં દુખાવો થતો હોય, તો તેના માટે; ઉપરાંત વાયુના ધણી ધણી દરદો માટે શરીરના ખાસ ખાસ ભાગોને ઝોળી કે અમુક અમુક ખાસ નસોને દગાવી; આ દરદોને મટાડવામાં આવે છે. ઉપરાંત રોગ પગલે માલીશની ક્રિયા માટે જાતજાતની દવાઓથી સિદ્ધ કરેલા તેલો અને તેમના ઉપયોગો વિષે આયુર્વેદમાં ઘણી ઘણી સૂચનાઓ આપવામાં આવી છે. આમ આ પદ્ધતિનો પણ આયુર્વેદમાં સમાવેશ થએલો છે.

આયુર્વેદમાં ઇલેક્ટ્રોપથી

આજની ઇલેક્ટ્રોપથી એ પશ્ચિમની એસોપથીની જ ચિકિત્સા પદ્ધતિનું એક અંગ છે કેટલાકે આ ચિકિત્સાને પ્રાકૃત ચિકિત્સા માને છે; પરંતુ તે માન્યતા સાચ પાયા વગરની છે. કારણ આ ઇલેક્ટ્રોપથીની પદ્ધતિ તો એસોપથીની વૈદક પદ્ધતિ-માનો એક માત્ર ચિકિત્સા પૂરતો જ ભાગ છે. તેથી તેનો પશ્ચિમની નેચરોપથીની પદ્ધતિ સાથે સંદેગ પણ સંબંધ હોઈ શકે જ નહીં. કારણ તેની ચિકિત્સા તો એસોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે માત્ર ગ્યુહ (system) ગત જ છે. જ્યારે પશ્ચિમની નેચરોપથીનો ક્રમ તો આહારવિહાર સાથે કેવી રીતે ધનિષ્ઠ-

પણે સંકળાયેલો છે; તે આપણે અગાઉ જોઈ ગયા છીએ. એટલે જે ઘાતો આ ઇલેક્ટ્રોપથીદ્વારા અપાતી ચિકિત્સાને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા માને છે; તે ખરી રીતે તો એકલા દેખાવ ઉપરથી જ ઉતરાય છે.

આ પદ્ધતિનો મુખ્ય ભાગ તો x-રે છે. આ “એક્સ-રે” દ્વારા લેવાતા ફોટોઓમાં પિત્ત અને કફનિન માત્ર સ્પષ્ટ થયાઓ જ નગરે આવી રહે છે. ત્રીજા વાયુદોષની કિંમતો અદ્ય જ (માત્ર ફોટાની દૃષ્ટિએ) હોય છે. આ વાયુ દોષ જ મદાન છે. કારણ જીન દોષ પિત્ત અને કફનાં કર્મો તેમજ શરીર માંની નાનીથી માંડીને મોટી દરેક કિંમતો આ દોષની કૃતિ ઉપર જ પોતાનો આધાર ધરાવે છે. તેથી આવા આ કર્મોની મદાનતાવાળા વાયુદોષના યાન વગર આ “એક્સ-રે” પદ્ધતિ બહુ જ ઓછી ઉપયોગી થઈ શકે છે. (જો આસોચ્ચસમાંના પવનને તેનાથી જોઈ શકાતો હોય તો જ તેની જીન કિંમતો પણ જોઈ શકાય છે.

છતાં આયુર્વેદના સિદ્ધાંતમાં આ વિષુદ્ધચક્તિના યાનનો સમાવેશ તો રૂઢિત થયેલો આત્મો આવે છે. જોમકે જે જગ્યાએ જોમા એક જ પથારીમાં નહીં સૂવું; મદારના કામમાં જોમા ઉપરાંત ધરકામમાં આબડીતો ઉપયોગ કરવો; જમતી વખતે રેસમનાં વઘો પહેવવાં; ખોરાકને પાટલા કે પત્રાવળી ઉપર મૂકવો; જાતે પાટલા ઉપર કે આસન ઉપર બેસવું; પ્રાણાવામાદિ કિંમતો વખતે પણ આસન ઉપર બેસવું; તાંબાના વાસણનો જીન વાસણો કરતાં વધારે ઉપયોગ કરવો; પાણીના વાસણ કે પીવાના વાસણ તરીકે ત્રાંબાના જ કળશીયાનો ઉપયોગ કરવો વગેરે જે જામતો છે. તેમાં દેટલાંક ઠાપોની વખતે શરીરમાં રહેલા વિષુદ્ધનો પ્રવાહ જમીનમાં આકર્ષાઈ નહોં જાય તેનો વિચાર કરી તેમની

ચોજના કરવામાં આવી છે. જ્યારે બીજાં કેટલાંક કાર્યોમાં બાહ્ય વાતાવરણમાં રહેતા વિદ્યુત પ્રવાહોની માનવશરીરમાં કેમ પધુ પ્રમાણમાં અસર થઈ શકે. તે બાજતમાં તેમની વ્યવસ્થિત ગોઠવણ કરવામાં આવી છે. આવી રીતે આ ઇલેક્ટ્રોપથી કે તેના જે મૂળભૂત હેતુ હોય, તેના સમાવેશ પણ આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં સંપૂર્ણપણે થએલો છે

આના પરથી કાર્ષ પણ સમજી અને નિષ્પક્ષ રીતે વિચાર કરનાર માણસ સમજી શકે છે કે આયુર્વેદમાં આધુનિક બધી વૈદક પદ્ધતિઓનો સમાવેશ થએલો છે. એટલું જ નહીં પણ આયુર્વેદ તો હજી બીજી પણ આવી ચિકિત્સા પદ્ધતિને પુનઃ જન્મ આપવાની શક્તિ પણ ધરાવે છે. તેને લખતે દ્વંક સમયમાં જ તે એક નવી "ધુમ્રપાન-ચિકિત્સા-પદ્ધતિને" જન્મ આપવાનો છે. આ પદ્ધતિથી ઝાઝા (રૂચ લાવવાનું કામ) જીલટી વગેરે કર્મો કરાવી; તે દ્વારા ગળા અને મોંમાના કે ગળા ઉપરનાં માથાનાં દર્દોને મટાકવામાં આવશે. 'ખાસ કરીને આ પદ્ધતિથી "પાથારિયા" જેવા અસાધ્ય રોગને સરળતાથી મટાકવાનું કામ લેવામાં આવશે. જે દુનિયાની સમક્ષ એક સાવ નવો પ્રકાર પાડશે, છતાં આ પદ્ધતિનો સમાવેશ તો આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં તેના ઉત્પત્તિ કાળથી જ આવ્યો આવે છે. તે દુનિયાના મોટે એક નવી શોધ અવશ્ય હોઈ શકે છે; પરંતુ આયુર્વેદના મોટે તો તેના જ્ઞાનનો માત્ર પ્રકાશ અગર તો પ્રચાર જ કહી શકાશે.

આવી રીતે જે આયુર્વેદ શાસ્ત્રની વૈદક પદ્ધતિ (૧) આવી આવી અનેક વૈદક પદ્ધતિઓના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોનો પોતાના બ્યાપક ક્ષેત્રમાં સમાવેશ કરી શકતી હોય (૨) જે બીજી વૈદક પદ્ધતિઓના મતભેદ અને ઝગડાઓને પતાવી શકતી

હોય અને (૩) જે નવી નવી પદ્ધતિઓને જન્મ આપી શકતી હોય. શું દુનિયાસરની બધી વૈદક પદ્ધતિઓની માતા થવાની તેની શક્તિમાં હજી કોઈને પણ શંકા બાકી રહી શકે છે ? માત્ર કહે તો જરૂર એક જ છે અને તે એ કે તેના સત્ય, સંપૂર્ણ અને અતિ મહિષ્ત્રાનને વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ રજૂ કરવા, તેનો ઉકેલ કરવો જોઈએ. પછી તો તેની માવ-પદની પતાકા એક દિવસ ફરી પાછી દિગ્વિજયી થયા વગર નહીં જ રહે.



પ્રકરણ ૮

નિદાન અથવા ઉપસંહાર

આ આયુર્વેદ કે નેચરોપથી સંબંધી પુસ્તકમાં પશ્ચાત્ત વિજ્ઞાનની શોધોનું જગ પ્રગવતી નેચરોપથી અને પ્રાચીન આયુર્-તત્ત્વના જ્ઞાન વિજ્ઞાનનું જગ પ્રગવતા આયુર્વેદ સાત્ર જન્મેના જ આધારભૂત નીચે જતાવવામાં આવેલા આસ આસ મિદ્ધાતો જેમની સંપૂર્ણપણે એકલાકબનાવણું ખુલાસા વર્જન આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવ્યું છે. તદુપગત નેચરોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે ખટાશ, મીઠાશ અને આગશ પ્રગવનારો મત્ર ત્રણ ગ્રહવાળો જ “કેદ કર્તા” આદાર સેવાની જે પ્રથા છે; અને તેની સામેની “કેદ નારાક” જોડીવળા દેવ, દૂગ અને ત્રીજા રત્નાને આદારદાર તો નહીં પરંતુ વિદાર (દીપ) પાસ, મુક્ત અને બીના મર્દન સ્થાન વગેરે) હાગ આકર્ષણી રીતે મેગરી પૂરા પાડવાની જે પદ્ધતિ છે; તેમજ આ હેતુના સ્વરોની પ્રથમના ઉપદેશ કરતાં ન્યૂનતાના પરિણામે ઉત્પન્ન થતી માર્મિકજન્ય અમ્લતાને ખાગદ મો નાજુક કરવાની જે કળ પડે છે, જ્યાં તે જુવનરતી જાડી

શોધોનું એક માત્ર કોચ્છ તે એ છે કે “આ પંચભૂતાત્મક શરીરના યથાર્થ ધોષણ અર્થે કુદરતની સૃષ્ટિમાં સર્જ-
 યેલા છે એ છ પ્રકારના સ્વાદો જે ખરી રીતે ખોરાકમાં જ લેવાવા લેખે છે = તેનાથી આ નેચરોપથી પદ્ધતિના શોધો તદ્દન અજ્ઞાપ્યા છે જ્યારે પ્રાચીનતમ આયુર્વેદપેથીના જ્ઞાનની પોતાના આધ્યાત્મિક બળવડે પ્રાપ્તિ કરી આપણને વારસામાં સોંપી જનારા આપણા પૂર્વજો આ છ સ્વાદ અને તેમની ન્યૂનાધિક-
 તાના પરિણામે નીપજતા રોગોના વિજ્ઞાનથી સંપૂર્ણપણે દૂર હતા. તેથી જ આજે જો અજ્ઞાને પણ આપણી આર્થસંસ્કૃતિમાં આ છે એ છ સ્વાદ વાપરવાની પ્રજ્ઞાલિકા ગ્રહીત્વ રીતે પણ ચાલી જ આવે છે

આવી રીતે આર્થસંસ્કૃતિમાં આરોગ્યતા વિષયક આટલું જિંદુ અને ગદસ્યમય જ્ઞાન રેકનાર, જે આયુર્વેદ શાસ્ત્ર છે, તે પશ્ચિમના વિજ્ઞાનવાદવાળી નેચરોપથીની સત્ય શોધો સાથે સંપૂર્ણ રીતે સમ્મત થવા ઉપરાંત તેની થોડીક જુલોને પણ સમજાવી શકે છે, શું તે જ આ આધુનિક નેચરોપથી કરતા કોતરતો હેઠ શકે છે ? એટલે કે સત્ય, સંપૂર્ણ અને શાસ્ત્ર નૈસર્ગોપચાર વિષયક જ્ઞાન તો આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં જ છે અથવા તો આયુર્વેદ એજ સાચી નેચરોપથીની પદ્ધતિ છે, તેમાં સહેજ પણ થકા હવે શકેને નહીં થકે જ નહીં

**આયુર્વેદ અને નેચરોપથીની સામ્યતાના
 સુદાઓ !**

(૧) પ્રાકૃત કે સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ માનવીના શરીરમાં નવી હોતી “ખટાશ” અથવા તો “ખારાશ” ની સહેજ પણ અસર કે ગંધ તેમજ નથી હોતા તેમાં કોઈ પણ પ્રકારના “સૂક્ષ્મ જંતુઓ” આવી આ પાશ્વર્ય નેચરોપથીની વૈજ્ઞાનિક શોધ

આયુર્વેદના સિદ્ધાંતાનુસાર સંપૂર્ણ અને સત્ય છે. ન્યારે એલોપથીની માન્યતા જે આનાથી ઊલટ છે અને જે ઉપરોક્ત ત્રણે સહીતવાળા-શરીરને સ્વસ્થ માને છે; તે જૂલસરેલી છે.

(૨) રોગમાત્રની ઉત્પત્તિનું “સર્વપ્રથમ કારણ” શરીરમાં “ખરાશ” ની જ ઉત્પત્તિ અને છે. તે જાનતમાં પણ આયુર્વેદ અને નેચરોપથીના સિદ્ધાંતો સંપૂર્ણપણે મળના આવે છે. ન્યારે એલોપથી, આવા આ સિદ્ધાંત કરતાં ઊલટ, કાંઈ પણ રોગની ઉત્પત્તિ માટે રસ-રક્તમાં (તેની પોતાની માન્યતા પ્રમાણે) રહેતી “ખરાશ” નીજ વૃદ્ધિને જ માને છે, તે તેની માન્યતા ખરોખર નથી. કારણકે આયુર્વેદે એ સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે કે ત્યાંના કક્કર્ના આધારને લઈને ત્યાંના વતનીઓનાં શરીરો “કર્ક-મહત્તિ પ્રાધાન્યતા”વાળાં અને સ્વાભાવિક રોગગ્રસ્ત છે. જેમાં દ્વિપી કક્કર-ખરાશની જ સર્વ પ્રથમ વૃદ્ધિ થઈ શકે છે.

(૩) રોગમાત્રની ઉત્પત્તિ માટે જવાબદાર એવા “આહાર અને વિહાર”ના મિથ્યા-અતિ-હીન ચોમચાળાં, જે મુખ્ય કારણો છે, તે જાનતમાં આયુર્વેદ અને નેચરોપથી બન્ને જ સંપૂર્ણ સદમત થાય છે. ન્યારે એલોપથી આનાથી ઊલટ જે તે બ્યુટ (system) ગત રોગની ઉત્પત્તિ અને તેના તે સ્થાન પૂરતા (local) રસાનિક જ કારણને માને છે. આવી આ માન્યતા પણ નિર્મૂળ અને ખોટી છે.

(૪) રોગમાત્રના નિવારણ અર્થે આધારવિદ્યાગ્ચાર્ણા મુખ્ય બે કારણો ઉપર “નિયંત્રણ કરવા” ઉપરાંત ચારીગિક “આંતરિક શુદ્ધિ” આ બન્ને કર્મ કરવાની જાનતમાં આયુર્વેદ અને નેચરોપથી બન્ને જ એકમતતા ધરાવે છે. તદુપરાંત આયુર્વેદ રોગની ઉત્પત્તિ માટે જવાબદાર એવી જે જે સ્વાદશ્ચર્ય શારીરિક ખોટા છે તેમને તે તે સ્વાદશ્ચર્ય દ્વારા સચેજા

પૂરી નાખવાની પણ સૂચના આપે છે. આણુ આ જ્ઞાન પ્રાપ્ત આહારજ્ઞાનના અભાવે પશ્ચિમની નેચરોપથીમાં નથી. જ્યારે એલોપથી તો પોતાની ઉપરોક્ત માન્યતા પ્રમાણે જે તે રોગની વ્યૂહગત તાત્કાલિક ચિકિત્સાનો લાભ દેખાડી, તેને નિર્મૂળ કરવાને બદલે, ઉપર ઉપરજ કાઢી નાખે છે. તેથી મૂળ રોગ કાળે કરીને અનેક રોગના રૂપો ધારણ કરી, હેઠલે જીવલેણ અને અસાધ્ય બની જતો હોય છે, જેને લઇને આજે દર્દી, દર્દીઓ, દવાખાનાઓ અને ડોક્ટરો આ ચારેયની મિત્ર ચોકડી પરસ્પરના સહયોગથી ખૂબ જ આગળ વધી રહી છે.

વળી આયુર્વેદ સાત્ર પોતાના એકના પ્રાકૃતિક આહારવાદના સિદ્ધાંતના સચોટ નિયમ પ્રમાણે નેચરોપથી અને એલોપથીના મતાત્મનો જ માત્ર નિર્ણય લાવવાની કે તેમની ઓછીવત્તીબૂલો પકડી પાડવાની જ ફક્ત શક્તિ ધરાવી રહ્યું છે, તેમ નથી તેની શક્તિ તો આનાથી ૫ આગળ વધી જે મહાન વ્યાપકતા ધરાવી રહી છે. તેને લઇને જ તેણે હજારો વર્ષો આગમ જ આપી દીધેલા સચોટ અને સારગર્ભિત નિર્ણયને નીચે પ્રમાણેની પાશ્વત્ય દેશ-વાસીઓની મનને બાનતોમાં આજે પણ પ્રગટ મૂર્તિમત થએલ નોંધ શકાય છે.

(૧) આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે 'કંઈ પ્રકૃતિવાળા' રોગી પર જુ દેખાવે નિરોગી શરીરોની પણ જોઇતી પરિસ્થિતિને કાયમ જાળવી રાખના તીક્ષ્ણ મઘપાન, ધૂમ્રપાન, કામચેષ્ટા વગેરે પાના ૮૨ ઉપર વર્ણન કરવામાં આવેલી અનેક ક્રિયાઓને, તે દેશવાસીઓમાં તેમની નિત્યની રહેણીકરણીમાં દાખલ કરવાની તેમને જે ફરજ પડી છે, તેના પણ સચોટ અને સારગર્ભિત કારણો તેમાંથી જ મળી આવે છે.

(૨) તદુપરાંત આવા "કંઈ પ્રકૃતિવાળા" તે દેશવાસી-

ઓનાં રોગી શરીરોમાં પણ કદાવરપણું, બરાવદારપણું, ધારીલા-
પણું, બળવાન, ધનવાન, વિદ્વાન વગેરે અનેક ગુણો જે પ્રગટ-
માં જ તરી આવતા હોય છે. તેનું પણ એક સચોટ અને હુમ્મદ
ચિત્ર આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં અસલથી જ આવી કક્ષપ્રકૃતિવેગોનાં
લક્ષણોના વર્ણનમાં દોરી બતાવવામાં આવેલું છે.

આવી આ ઉપરોક્ત સારગર્ભિત અને મુદ્દાસરની બાબતો
ઉપરથી પણ હજી કાંઈ પણ સમજદાર માણસને કદી પણ આયુ-
ર્વેદ શાસ્ત્રની સર્વોપરી શક્તિની મદદનું વ્યાપકતાની બાબતમાં
મતભેદ હોઈ શકે છે ખરો ?

“ઉદ્દેશ”

આવી રીતે આ પુસ્તક લખી પ્રગટ કરવામાં મિશનનો હેતુ
તો એ છે કે દરેક દરેક માનવપ્રાણીને એ સમજાવવું જવું જોઈએ
કે તેના શરીરની ખરી સુખાકારી માટેનો સરળ અને રાજમાર્ગ
કયો છે ? એ તો હાથમાંના હીંગ જેવી પ્રગટ વસ્તુ છે કે આજે
દુનિયાભરની બધી વૈદક પદ્ધતિઓમાં એલોપથી (ડોક્ટરી) ની
પદ્ધતિને જ અગ્રસ્થાન મળેલું છે. જ્યારે બીજો નંબર નેચરો-
પથીને ફાળે જાય છે અને સહુથી છેલ્લો નંબર આ ગુમામ હિંદ
દેશમાં જ માત્ર તેની દસ્તી ધરાવતી આયુર્વેદ પદ્ધતિને ફાળે આવે
છે એવી વિષમ પરિસ્થિતિમાં પણ આયુર્વેદના જ્ઞાનમાં જે સૂક્ષ્મતા,
સારગર્ભિતા, સરળતા, સત્યતા, સંપૂર્ણતા અને સર્વિશેષ વિજ્ઞાન-
વાદતા બેસતી છે, તે આ પુસ્તકમાં દરેક ગણે પદ્ધતિઓના સિદ્ધા-
ંતિક મંથનકાર્ય ઉપરથી સહેજે સમજી શકાય એવી બાબત છે.
આયુર્વેદ પદ્ધતિમાં રહેલો વિજ્ઞાનવાદ આજે પણ તેની પૂર્વ અવસ્થા
જોઈએ જ ચઢિયાતો છે. છતાં તેના અધઃપતનનાં અનેક કારણો
છે. આવા અધઃપતન માટે જવાબદાર એમાં કારણો પણ આજે

એક અતિ ગંભીર વિચારણા માંગી રહ્યાં છે. સાચેસાચ તેના મૂર્ધ્ન જેવા પ્રગટ પ્રકાર દ્વારા દુનિયાસરની માનવજનતા માત્રને તેની શારીરિક અને માનસિક દર્દીલરી યાતનાઓમાંથી ઉગારવા માટે અને આરોગ્યદાન આપવા માટે બે કોઈ પણ સત્ય માર્ગ હોય તો તે એક જ છે અને તે એ કે—“ આયુર્વેદના શૂઢ રહસ્યવાળા સંક્ષિપ્ત જ્ઞાનને તેની સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિકતાના સ્વરૂપમાં દુનિયાની સમક્ષ રજૂ કરી બતાવવું. ”

આપણા પૂર્વજ-ઋષિમુનિઓની જ્યાં સુધી આ આયુર્વેદના જ્ઞાનદ્વારા આરોગ્ય હાતુ-વની પરમકલ્યાણકારી બાવના જગૃત હતી. ત્યાં સુધી જગતની જનતા ગદ્ગદ ઓછા દુઃખોથી પીડાતી હતી અને તેને લઈને આ આયુર્વેદ પદ્ધતિ દુનિયાભરમાં સર્વોચ્ચતમ શિખરે શોભતી હતી તે વખતે દુનિયાની સંસ્કૃતિમાં આયુર્-સંસ્કૃતિ જ એકી અત્રાજે નધે જ વખણાતી હતી. પરંતુ આજે તે આયુર્સંસ્કૃતિ પણ તેના ઉપર થએલા વારંવારના રાજનકાંતિઓના હુમલાને લઈને આવી ગુલામીની બેડીઓમાં સબડી રહી છે. તેનું જ પરિણામ એ છે કે રાજ્ય-આશ્રયોને લઈને જીવનારી આવી આવી અનેક રિઘાઓ આજે આયુર્સંસ્કૃતિપ્રેમી રાજ્યવર્તીઓના અભાવે હુપ્તપ્રાય બની ચૂકી છે જો અને બૌદ્ધ ધર્મના પ્રભાવકાળમાં જ્યારે ચક્રવર્તી રાજ્યોએ તે ધર્મની દીક્ષા લીધી ત્યારે આ વૈદક પદ્ધતિનો એક ચિકિત્સા-અંગ “ શાલ્યશાલાકય તંત્ર (સર્જરી) ” અદિ સાના તે વખતના અધ સિદ્ધાંત તથા દર્દાર્થ ગયો. તે હજી સુધી એમને એમ દટાએલો જ પડેલો છે. જેને લઈને આજે આ શાસ્ત્રની અપૂર્ણતા તેના ખરા બકતોને અવસ્ય સાલી રહી છે. તેમ છતાં તે અગતી પૂર્વતી માટે બે વ્યવસ્થિત રીતે પગલા લેવામાં આવે તો, તેના છટા છવાયા અવ-

રોગોમાંથી, આ આપણી દંતવિધાની x જેમજ અવશ્ય સંજ્ઞ-
વન કરી તેની ખોટને એક દિવસ અવશ્ય પૂર્ણ કરી
રાકાય તેમ છે.

સસ્તનતોની બદલાવદલીને લઇને મુસ્લીમ રાજ્યકાંતિના કાળ
દરમિયાન હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રોની દૃષ્ટિએ આયુર્વેદના કેટલાક પ્રયો-
ગે સંકેતોની સંખ્યામાં હજી મળતા નથી. તે કદાચ તે વખતે નાશ
પામ્યા હોય. તોપણ " ભારતવર્ષમાં અમરજી રાજ્ય " ના
લેખક પં. મુ. હરજાલે જેમ સપ્રમાણ રીતે પુરવાર કરી બતાવ્યું
છે કે મુસલમાની રાજ્ય દરમિયાન હિંદના કળા, ઔદ્યોગ, ધર્મ
અને જ્ઞાનપ્રચાર વગેરે દરેક રીતે ફાડવા, ફુડવા ને ફુડવા હતા.
તેમ આયુર્વેદ વિષયક ઇતિહાસના ઊંડા અભ્યાસ પછી
પણ એજ બાબતને પુરવાર કરી બતાવી રાકાય છે.

x દંતવિદ્યા (Dentistry) ની બાબતમાં સામાન્યપણે એકું
મનાય છે કે આયુર્વેદમાં આ સબધમાં કંઈજ જ્ઞાન નથી; પરંતુ સત્ય-
તાના ઉપાસક અને રોષક મર્દુમ ડૉ. જે. જે. મોદી મુંબઈની માટ
મીડીકલ કોલેજ અને જે. જે. હોસ્પીટલના દંતવિદ્યાના પ્રાફેસરે અસ્તા-
બાદ ખાતે ભરાયેલ ચોથી એરીએન્ડલ કોન્ફરન્સ સમયે સન્ ૧૯૨૬
માં આ બાબતને સૌથી પહેલા ઐતિહાસિક પ્રમાણે ઉપરથી પુરવાર
કરી બતાવી આપી હતી કે આજની પાશ્ચાત્ય દંતવિદ્યા તે અસંભવિ
પ્રાચીન દંતવિદ્યાને જ પુનર્જન્મ છે.

તેમના પછી પાથોરિયા જેવા અસાધ્ય મનાતા રોગોની સાધ્યતા
બાબતમાં અને બીજી બાબતોમાં શાસ્ત્રીય પ્રમાણોના ઉકેલ પરથી અને
હાલ કાંઠવાની દવા કે ઇલેક્ટ્રીક વગરની અને ફુગ દરદ વિનાની કળા
ઉપરથી આજે પણ તેની રક્ષણી અવસ્થામાં તેને પાશ્ચાત્ય દંતવિદ્યા
કરતાં પ્રકટમાં પ્રત્યક્ષ પ્રમાણોના દેખાવ ઉપરથી અધિયાતી સિદ્ધ કરી
બતાવી રાકાય છે. (આ બાબતમાં અમદાવાદ જેવા આજળ પડતા
શહેરના પાંચ સાત સાત ડેન્ટિસ્ટોના એક જ મતવાળા લખાણની પ્રતિ-
લિપી આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવી જ છે)

મુસ્લીમ આદર્શહોના વખતમાં આ શાસ્ત્રને પણ રીતસર ખિલવવામાં આગ્યું હતું. કારણ ધર્મની દૃષ્ટિએ હિંદુ કે મુસ્લીમ ગમે તે હિંદો સમ્રાટપદ ભોગવતો હોય, પરંતુ આરોગ્યતાની દૃષ્ટિએ તો પ્રાણીમાત્ર એકજ માર્ગે હોય છે. કારણ પોતાના પ્રાણ જોડતી જ આરોગ્યતા પણ દરેકની પ્રિય વસ્તુ છે. તેથી તે વખતના શાહનશાહ કે તેમના અગ્રીર હિમરાવ બધાએ પોતાના ભોગવિનાસ અને એકઆરામ ખાતર પણ તદુરસ્તીની જગ્ગ તો હતી જ. તેને સંધે તે લોકોએ આયુર્વેદની જગ્યામાં જગ્યા ઔષધિઓના પ્રયોગનો ઉપયોગ કરેલો છે, તેમાં સહેજ પણ શકા છે જ નહિ.

યુનાની પુસ્તકોના નિરીક્ષણ ઉપરથી માલમ પડે છે કે હિંદમાં મુસ્લીમ સંસ્તનત કાયમ થઈ તે પહેલાંના યુનાની પુસ્તકોમાં જ્યારે જરૂરો (રસાયણો) તો એકેય પ્રયોગ ન હતો. ત્યાં તો એકેય ધાતુની જરૂરો બનાવવાના સેકડો પ્રયોગો આજે મળી આવે છે કે જે આયુર્વેદમાં પણ આટલી સખ્યામાં મળી આવતાં જ નથી. તદુપરાંત જુદી જુદી જગ્યા પ્રકારની ચાટણો પણ આયુર્વેદની ખિલવણીનું જ પરિણામ છે. તમાકુ પીવાની પ્રથાના લોકમાન્યતાવાળા ઇતિહાસ ઉપરથી પણ એજ જાણતને પુરવાર કરી શકાય છે.

‘ હુમ્મખાન વિધિની મૂળ ક્રિયા ’ આયુર્વેદના જૂનામાં જૂના પુસ્તક ચગકસહિતામાં પણ મળી આવે છે. (જેનું વર્ણન કઈ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતાવાળાના વિહાર સંગ્રહમાં પુસ્તકના પાના ૮૨ ઉપર કરવામાં આગ્યું છે) આ વિધિને ખાસ કરીને મૂળી પ્રાધાન્યતાવાળા રોગોની ચિકિત્સા માટે અથવા તો મુખ્ય અને દાંતનું આરોગ્ય જાળવવા માટે સૂચવવામાં આવી છે. આ વિધિમાં ઉપયોગમાં લેવાતાં સાધનો વિશે અને તેમાં વાપરવામાં આવતાં

ઔષધીદ્રવ્યનું જે વર્ણન સાઝમાં છે, તે જ આજના દુકા અને તેમાં વાપરવાના ઊંચી જાતના ગણકુ (જે લગભગ ૮ થી ૧૨ આને તોલાના હિસાબે ૬૭ થૂ. પી.—સંયુક્ત પ્રાંતમાં મળે છે) સાથે ઠીક ઠીક મળતું આવે છે. આના પરથી એમ થવાનું સંભવિત લાગે છે કે મુસલમાન જાદુશાહો કે જે ખાવાપીવા અને સંભોગાદિમાં જદુજ આસક્ત (રત) રહેતા હતા. તેમને કઈ પ્રકૃતિ પ્રાધાન્ય રાજસી આધારને લઈને કઈના બાધિઓ નહીં થવા દેવા માટે તે વખતના હકીમોએ આયુર્વેદશાસ્ત્રની આ ચિકિત્સાવિધિને પ્રચલિત કરી હોય. જે કે આયુર્વેદ પ્રમાણેની મૂળ વિધિમાં તો અગર, ચંદન અને કમળકેસર જેવી અત્યંત મુગંધિત વસ્તુઓના ધુવાડાની સ્થપના છે; પરંતુ આ વસ્તુઓદ્વારા તૈયાર થતું દ્રવ્ય અત્યંત કીમતી હોવાથી પાછળથી આ વસ્તુઓની પ્રતિનિધિરૂપ તમાકુ જેવી વસ્તુની પ્રથા અસહ્ય પ્રચાલી જગ્યાએ દાખલ કરવામાં આવી હતી x જેને લઈને લોકમાન્યતા એવી થઈ પડી ■ કે ધુમ્રપાન કરવાની પ્રથા મુસલમાનોના વખતથી આ દેશમાં દાખલ થઈ છે લોકાક્રાંતિ ગમે તેવી હોય પણ એમાં તો સહેજ પણ શંકા નથી કે આ પ્રથા અસહ્ય તો આયુર્વેદની જ છે જેને તે સમયમાં ઉત્કર્ષ અપાયું છે.

x તમાકુના ઇતિહાસ શોધકોએ પુરવાર કરી બતાવ્યું છે કે ઈસુની ૭મી સદી સુધી હિંદમાં આયુર્વેદના સિદ્ધિત પ્રમાણે મુગંધિત દ્રવ્યોનું જ ધુમ્રપાન કરવામાં આવતું હતું. આધુનિક તમાકુની શોધ તો સન્ ૧૪૮૩ માં કોલમ્બો “ટોબાકો” ટાપુમાંથી કરેલી ■ ત્યાર પછીના કાળ દરમિયાન અકબર જાદુશાહના વખતમાં ૧૭મી સદીની શરૂઆતમાં તેનું હિંદમાં આગમન થયેલું છે. આના પરથી પણ સિદ્ધ થાય છે કે પ્રાચીન ધુમ્રપાનની પદ્ધતિ અ જ આજે તમાકુના ધુમ્રપાનના વિકાસ દૈન્યનું સ્વરૂપ ધારણ કરેલું છે.

આયુર્વેદ અને યુનાનીના મુળભૂત સિદ્ધાંતોનો આધાર પશુ વાત, પિત્ત અને કફ આ ત્રણે દોષ જ છે ઇતિહાસ પણ એમ પુરવાર કરી બતાવી રહ્યો છે કે યુનાનીના શાસ્ત્રકારોએ આયુર્વેદની જ નકલ તેના સંક્ષિપ્ત જ્ઞાનને વિકસાવીને અને તેમાં પોતાના અર્થુ અર્વર્જન્ય જ્ઞાનનો ઝમેરો કરીને તેમની અરેમિક ભાષામાં કરેલી છે આ બાબતમાં આજની દંતવિદ્યા (Dentistry) ના સાચા મૂળની શોધકર્તા મહુમ ડૉ જમરોદ્દજી જીવજીતી મોદી B.A. & L.D.S. (Eng) F.I.C.D મુંબઈનો પ્રાંત મેડીકલ કોલેજ અને જે જે, હોસ્પીટલના દંતવિદ્યાના પ્રોફેસરે પોતાના આર્ટિકલ 'Dentistry in ancient India' ના વિષયમાં કલકત્તાથી નીકળતા The Indian Dental journal ત્રિમાસિક પત્રમાં જે પ્રમાણે આપેલા છે, તેમને ટુકાવી અત્રે આપવામાં આવે છે ઉપરાંત આવા સત્તના શોધકના આયુર્વેદ પ્રત્યેના જે સન્માનસૂચક હેતુના ઉદ્ગારો છે, તે પશુ તેવીને તેવી જ ભાષામાં નીચે રજૂ કરવામાં આવે છે

આજની દંત વિદ્યાને અમેરિકાએ જ લગભગ ૧૦૦ વર્ષ પહેલાં જન્મ આપેલો છે, પણ તે વિદ્યા અમેરિકા વિગેરે પાશ્ચાત્ય દેશોને જણાતા પહેલાં સૈકાઓ પૂર્વ ગ્રીસ અને ઇજીપ્તમાં જાણીતી હતી આદ્યજ નહીં પણ ઇજીપ્ત દેશમાં ઇસાના ૫૦૦ વર્ષ પૂર્વે હિરોડોટસ (Herodotus) ના સમયમાં તે વૈદ્યશાસ્ત્રના એક જુદા અંગ (Speciality) તરીકે પણ આજની જેમજ જાણીતી હતી પાશ્ચાત્યોએ તેમના ત્યાં પ્રવર્તી રહેલી વૈદ્ય પદ્ધતિને જેમ ગ્રીસ અને ઇજીપ્ત પાસેથી ઉછીની લીધી છે, તેમ આજની દંત-વિદ્યાને માટે પણ તેઓ ગ્રીસ અને ઇજીપ્તના જ પોતાને નકલ માને છે એક વૈદ્યનું સાહિત્ય રચવાનું માન તો (Hippo-

crates.) હિપોક્રેટીસને ધટે છે, કેમકે તે તેના આદ્ય સર્જક
કહેવાય છે.

ડૉ. વાઈઝ (Dr. Wise) પોતાના 'Hindu System
of Medicine' નોમના પુસ્તકમાં જણાવે છે કે તેમને પાશ્ચાત્ય
દૈશીમાનું સંપૂર્ણ વૈદક જ્ઞાન હિપોક્રેટીસ અને તેના અનુયાયીઓ
દ્વારા ઓસમાંથી આવેલું છે પણ ઓક લોકોએ તેમના વૈદકજ્ઞાનની
શક્તિ તો ઇજીપ્તના સાધુઓ પાસેથી કાઢેલી છે; વળી ઇજીપ્તવાળાઓ
તો તેમના જ્ઞાનને માટે અરેબીયાની રૂણી છે. પણ અરેબીયન મેદાન
વૈદકશાસ્ત્રનો રચનારા એવીસીનાં (Avicenna) જવાબે અર-
બીયન વૈદક જ્ઞાન વિષે લખતાં પોતે તે જ્ઞાન આપે વૈદકશાસ્ત્રો-
માંથી લેવાનું જાહેર કર્યું છે. આવી રીતે હિપોક્રેટીસ અને
એવીસીના બન્નેનું વૈદક જ્ઞાન આયુર્વેદ શાસ્ત્રનું જ આ-
ભારી છે.

૧. ઊપરોક્ત બાબતમાં દંતવિદ્યાના ઇતિહાસ શોધક તે નેપલ્સ
યુનિવર્સિટીના Dr. Vincenzo Guerini પોતાની History
of Dentistryમાં હિપોક્રેટીસના દંત સાહિત્ય વિષે વધારે
ચોખ્ખા કરી જણાવે છે કે “હિપોક્રેટીસના વૈદક સાહિત્યમાંના
દંતવિદ્યા સંબંધી ભાગ જોતાં માત્રુમ પડે છે કે તેણે આયુર્વેદનું
દંત ચિકિત્સા વિષયનું લગભગ બધું પ્રકરણ પોતાના સાહિત્યમાં
લીધેલ છે. જતાં દંત સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટેનું જે જ્ઞાન
આયુર્વેદમાં સૌથી પહેલું લખાયું છે, તેનું તેના સાહિત્યમાં ક્યાંય
વર્ણન મળતું નથી.” એટલે કે ઓક સાહિત્યમાં આયુર્વેદના
હિસાબે એ એક માટી ખોદ મળી આવે છે અને એની
એજ ખોદ આજે પાશ્ચાત્ય વૈદક જ્ઞાનમાં પણ ચાલુ જ છે.

“ Such, gentlemen, was the Dentistry in ancient India. You must have often heard that accusation levelled in and out of season by some persons that the old Indian medicine is a quackery. May, I ask, could India possessing as it did, a polished language, a cultured literature, an abstruse system of philosophy, and such fine dentistry as I have described above, encourage quackery for its’ medical system ? Gentlemen, you know that saying “ Nothing is new under the sun ” If that saying is true, and true it is it is possible, nay I am convinced that modern dentistry is the rebirth of the Old Aryan dentistry. Reading its’ literature on Materia Medica and Therapeutics I feel that if investigated in the right spirit of seekers after truth, modern dentistry may yet find plenty in this section to learn from the Old Aryan Dentistry. Whereas, so far the Dental Profession has done its’ homage to Egypt and Greece as the probable countries of the birth of Dentistry, I for the first time by this paper do my homage to India as the certain land of its birth. I am happy to do homage to the country, to whom that homage is properly due ”.

આયુર્વેદના પતનનું કારણ અને રોગવૃદ્ધિ

આવી ઉચ્ચ કક્ષાની આ આયુર્વેદ વિદ્યાના અધઃપતનના કારણને આવા આ અનુભવી અને દક્ષ પ્રેરિસર મહોદયના જ સત્યસૂચક શબ્દોમાં કહેવામાં આવે તો તે ઉપરોક્ત રાજ્યક્રાંતિઓ તો છે જ. પરંતુ તદુપરાંત સેલ્લી આ પાશ્ચાત્યોની રાજ્યક્રાંતિના પરિણામે આ દેશમાં જન્મી આર્થિક સંસ્કૃતિમાં ઉછરેલી ધનપાત્ર અને સુશિક્ષિત પ્રજાની માનસિક દશામાં જે એક જખ્ખર પરિવર્તન કરી નાખ્યું છે. તે તો, આ બધી રાજ્યક્રાંતિઓ કરતાં પણ વધારે જવાબદારી ધરાવે છે, અને તે એ કે “પશ્ચિમનું બધુંએ સારું અને પુર્વનું તે બધું જ નકામું છે.” આ સૂત્રે પણ કેટલી પ્રગતિ કરેલી છે? તેનું વર્ણન તો એક મહાન દુઃખક વિષય થઈ પડે એવું છે. તોપણ સાચી પરિસ્થિતિ તો એવી છે કે આ આયુર્વેદ શાસ્ત્રના જ કહેવાતા મહાન ઉપાસકોમાંના અધિકાંશની માનસિક દશા પણ આ ગુલામીની મહાદશાથી નિર્લેપ રહી શકી જ નથી? તેમને પણ મેડીકલ બોર્ડોની બેઠકનો મોહ લાગ્યો અને ડોક્ટરો જેટલા અધિકાર ભોગવવાની દૃષ્ટિએ આ આયુર્વેદના મહાન કલેવરમાં એલોપથીની નેકટાઇનો ગળેફાંસો લગાડ્યો છે. આવી રીતે પાશ્ચાત્ય શોધોની આયાજનમાં મોહાંધ બની ન્યાં જુઓ ત્યાં મિશ્ર શિક્ષણ પદ્ધતિની કોલેજોની સ્થાપના કરવા માંડી છે. આ પૂર્વ અને પશ્ચિમની વૈષ્ણ પદ્ધતિઓના મિશ્રણે પણ કાંઈ ઓછા બચાક નથી કર્યો?

દાખલા તરીકે પાશ્ચાત્ય એલોપથીની ચિકિત્સા પદ્ધતિની શોધોનો મુખ્ય આધાર તો પાશ્ચાત્ય દેશવાસિયોની શારીરિક પરિસ્થિતિ જ છે. એલોપથીએ માનેલી શારીરિક સ્વાભાવિક

પરિસ્થિતિ (normal condition) તો કેવી છે ? તે બાજતને , આપણે આ પુસ્તકમાં સારી રીતે જોઈ શક્યા છીએ તે દેશોમાં , સાર્વત્રિક કદ અકૃતિની પ્રાધાન્યતાવાળી શરીરરચના વર્તતી હોય છે કારણ તે દેશવાસીઓને આહાર માત્ર ચાર સ્વાદવાળો હોય તે, કદની જ વૃદ્ધિ કરનારો છે આવા આ આહારને લઈને શરીરને માનવીમાં સપડાઈ જતું અટકાવવા કે નીશગિતાને કાયમ જાળવી રાખવા માટેના વિદાર ક્રમમાં “ તીક્ષ્ણ હાર્દુ ” સેવન ” પણ એક ખોગકના જેટલી જ અગત્યની વસ્તુ થઈ પડેલી છે. માદ-ગીમાંથી સાજા થયેલા માટે પણ તે જ તીક્ષ્ણ હાર્દુ-રેક્ટીફાઇડ રેડીરીટ કે આફોકોલ-ઉપર તૈયાર કરેલી દવાઓ જ પોતાનામાં ગહેતી કડવાશ, ટુગરા અને તીખાશની ખોટને પૂરી પાડતી હોય છે આવી રીતે મુખ્ય ચાર સ્વાદોવાળા ખોરાકથી બંધાયેલા શરીરને માટે અનેક અખતરાઓના બળે ઉપયોગી સિદ્ધ કરવામાં આવેલી. તે રીત પ્રાધાન્ય દેશની દવાઓ, આ ઉપલુતા પ્રાધાન્ય દેશમાં અને છ સ્વાદોધંકી થએલા શરીરના બંધારણમાં કેવી રીતે ઉપયોગી થઈ શકતી હશે ? તેનો આ દેશના ગામ પણ વિજ્ઞાનવાદિએ કદી પણ વિચાર કર્યો હશે કે કેમ ? તે તો પ્રશ્ન જ જણે તો પછી આ હિંદ દેશમાં રોગ અને રોગિઓની વૃદ્ધિ એલોપથીની વૃદ્ધિ સાથે થઈ ગઈ હોય, તો તેમાં નવાઈ, પામવા જેવું શું છે ?

અમારા આયુર્વેદ મહાસંમેલનોની ફરજ

મિત્ર ચિકિત્સકવૃદ્ધિ દોષ અને વૈદ્યોની શુભામ મનોદશાને લઈને હમણાં હમણાં આયુર્વેદિક મહાસંમેલનોના પ્રદર્શન વિભાગમાં આયુર્વેદિક ઔષધિ દ્વારા તૈયાર કરેલાં ઈન્જેક્શનોની અપત કટલાક વૈદ્યોએ કરવા માંડી છે. વળી કટલાક વૈદ્યો-તો આ પદ-

તિને સૂચિકાબિસરણના નામથી ઝાળખાવી તે આયુર્વેદોક્ત છે, એવી ખોટી દનીસો પણ રજૂ કરતા હોય છે પાશ્ચાત્ય સિદ્ધાંત પ્રમાણે સર્જાયેલ આ ઇન્જેક્શન પદ્ધતિનો મૂળભૂત હેતુ 'તો " રક્તાભિસરણ દ્વારા " શરીરમાં ઔષધિઓની અસરને વ્યાપક બનાવવાનો છે એલોપથીની માન્યતા પ્રમાણે લોહીના સુધારાથી શરીરમાંની બધી જ ક્રિયાઓ વ્યવસ્થિત થઈ જતી હોય છે, પરંતુ તેની આ માન્યતાનો આધાર તો રસ રક્તનાદિની ઉત્પત્તિના કાળ અને ક્રમની પદ્ધતિમાં રહેલી " ક્ષતિ " છે જ્યારે આયુર્વેદાચાર્યોના સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ પ્રમાણે રક્તની ઉત્પત્તિ થતા પહેલાં ખાધેલ ખોરાકમાંથી પ્રથમના પાચ દ્વિતીય સુધી તો " રસઘાતુ " તુ મહુરત્વ તો સ્વાભાવિક રીતે રક્ત કરતાં ઘણું જ વધારે છે તેના સ્પષ્ટિકરણવાળો ખુવાસો તેની વિદગ્ધતાના વર્ણનમાંથી સહેજે મળી આવે છે આવી વિદગ્ધતાને લઈને શુ શુ નથી થતું અને શુ શુ થાય છે ? તે માન્યતાને 'સકુર્યાં દુહુલાન્ રોગાન્ ઘિપૃષ્ટ્યં કરોત્યપિ " વાળા સક્ષિપ્ત વર્ણને વ્યાપક દૃષ્ટિએ બધું જ કહી મતાવ્યું છે આવી આ વિદગ્ધતાનું કારણ પણ જઠરાગ્નિની મદત છે આ જઠરાગ્નિની રચનાને પાશ્ચાત્ય શોધકોએ ઊંડકુક (૫૬-અગ્ન્યાશય Panchareb માની, શરીરની બીજી બધી શાલા (cells) ની રચના કરતાં સાવ જુદા પ્રકારની શાલાઓ તરીકે માનેલી છે તેથી આવા આ જઠરાગ્નિ અને રસ ઘાતુની શુદ્ધતા જ્યાં સુધી નહીં થાય ત્યાં સુધી રોગની અસરને એકલા લોહીમાંથી કાઢી નાખવાથી માત્ર ક્ષણિક લાભ શિવાય કંઈ વિશેષ લાભ તો થવાનો જ નથી. કારણ રોગની ઉત્પત્તિના મૂળ કારણોમાં જ જ્યાં સુધી ખરાબીની અસર ચાલુ રહેવાની છે ત્યાં સુધી તે લોહી શુદ્ધિના કારણથી " દ્યાર્ધ ગયેલો રોગ " ગમે

ત્યારે અને ગમે તે રોગના રૂપમાં એક દિવસ અવશ્ય
 બહાર પડવાનો જ છે. આ બાબતમાં પાશ્ચાત્ય નેચરોપથીના
 વિદ્વાન શોધકોનો જે મત, એલોપથીની આ ઇન્ફેરેન્સ પદ્ધતિની
 વિરૂદ્ધમાં, રોગને માત્ર દગ્ગાવી દેવા વિષેનો છે તે જ સાવ સાચો
 અને સૂક્ષ્મતા ધરાવનારો છે તેથી આયુર્વેદ મહાસંમેલનના
 સંચાલકોને આવી આ ગંભીર બાબત ઉપર ખાસ વિચાર
 કરવો ધટે છે.

તેથી જ રીતે ઇટલીક આયુર્વેદિક ફાર્મસીઓએ આયુર્વેદિક
 દવાઓના ટ્રિકચર્સ તૈયાર કરવા માંડ્યા છે. જેમની મૂળ બના-
 વટમાં તેજ દારૂવાળું રેફરીફાઈડ સ્પીરીટ અથવા તે આફીદસ
 હોય છે. આ બનાવટો આયુર્વેદના સિદ્ધાંતોની વિરુદ્ધ હોઈ
 આપણા આ હિંદુ જેવા ઉષ્ણતા પ્રાધાન્ય દેશને માટે અને
 ધૂરસવાળા આહાર કરવાની પ્રથા ધરાવનારાઓ માટે તદ્દન
 નિરુપયોગી અને નુકસાનકર્તા વસ્તુ છે. તેની ઉત્પત્તિ અને
 યોગ્યતાના પ્રમાણમાં તેમના માટે તો પાશ્ચાત્ય હીન વાતાવરણ-
 વાળો અને ચાર સ્વાદવાળા આહારજનિત કફ પ્રકૃતિની પ્રાધા-
 ન્યતા ધરાવતો તે પશ્ચિમનો દેશ જ બસ છે તેથી આરી આરી
 આયુર્વેદના મૂળભૂત સિદ્ધાંતને જ અહિંત કરનારી બાબ-
 તોને અથવા તો કાર્યોને આયુર્વેદના દિનેને સાચવનારી આવી
 આ દેશની એક માત્ર સંસ્થાએ તો આવા મહાસંમેલનો વખતે
 જરાતા પ્રદર્શનોમાં તો ઓછામાં ઓછી આવી બાબતોના ચર્તા
 પ્રદર્શનને એકદમ બંધ કરવા કડક દાવે પત્થાં લેવાં જોઈએ અને
 જો વધારે કરી શકાય તો આવી ફાર્મસીઓનો એકદમ બહિષ્કાર
 કરવાની જ ખાસ જરૂર છે. જેને લઈને આયુર્વેદના નામે ચાલતી
 ફાર્મસીઓ આવા આયુર્વેદનાં જ અહિંત કરનારાં કાર્યોને
 કરતી અટકી જશે અને બીજી નવી નવી ઉત્પન્ન થતી બધે થશે.

પાશ્ચાત્ય આંધળા અનુસરનારાઓને વિનંતિ

પાશ્ચાત્ય આર સ્વાધ્વાળા આદાર અને તીક્ષ્ણ મઘપાન તેમજ દામયેષ્ટાવાળા દમયેષના વિહારની સાથે જ તે દેશની આબોહવા પણ ધનિષ્ઠ રીતે સંકળાયેલી છે. તે બાજતને આપણે આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવેલા ઝગતુ પરત્વે દોષોના પ્રકાપના કાઠા ઉપરથી સહેજે સમજી શકીએ છીએ. એટલે અમારો નમ્ર મત તો એવો છે કે જે લોકો પાશ્ચાત્ય સંસ્કારિતાને જ વળગવા ઇચ્છતા હોય તેમના માટે તો તેના સંપૂર્ણ અનુકરણ અને તત્-જનિત પૂરેપૂરા લાભને મેળવવા તે દેશમાં જ જઈ વસવાટ કરવો, તે જ વધારે ઇષ્ટ હોઈ શકે છે. અહીં ગ્હી આ આર્યાવર્તની સંસ્કારિતા પ્રમાણે વર્તનારાઓને પણ તે બાબત આકર્ષી વાનર નકલ કરતાં બનાવવામાં કેટલો દોષ લાગશે ? તેનો તો તેમને જ વિચાર કરવાનો છે. પદ્ધતિઓના મિશ્રણની જેમ આ પૂર્વ અને પશ્ચિમની સંસ્કારિતાનું મિશ્રણ પણ તેટલું જ આ હિંદને માટે અહિંત કરનારું નીવડી રહ્યું છે.

પ્રમાણ્યૂત દાખલા તરીકે આપણા દેશના સત્યાગ્રહ આશ્રમોમાં પાશ્ચાત્ય નેચરોપધીના આહારક્રમ પ્રમાણે લાદે ગળ્યા, ખાટા અને ખાગ સ્વાદવાળો આદાર અને બધી જાતનાં ખાંદેલાં શ્યાકો લેવાતાં હોય; પરંતુ તે નેચરોપધીની પદ્ધતિના બીજા વિહારક્રમની યોજના પ્રમાણેની કસરત, સૂકા જીના મર્દન સ્નાન, ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસ વગેરેની ક્રિયાઓને જ્યાં સુધી પુરેપુરું વળગવામાં આવતું નથી, ત્યાં સુધી તે ક્રિયાઓદ્વારા આક્રમકતરી રીતે શરીરમાં જ ઉત્પન્ન કરવામાં આવતા વૃગ, તીખા અને કડવા સ્વાદોની ખોટ તો રહેવાની જ છે. આવી રીતે દમયેષના આહારવિહારમાં રહી જતી આ ત્રણ સ્વાદોની ખોટ, ગમે તે વખતે, તેનો

પરિપાક કાળ આવતાં, ગમે તે રોગના રૂપમાં, એક દિવસ તો અવસ્ય બહાર પડવાની જ છે. આવા નેચરોપથીના લક્ષ્યોએ હાં તો તમે પથીનાં જ સિદ્ધાંતોને સંપૂર્ણપણે અનુરૂપ થઈ જવાની જ જરૂર છે અને નહીં તો આ આર્થ સંસ્કૃતિ પ્રમાણે હમે છ સ્વાસ્થ્યના ચર્યેષ્ટ મેળવણી સાથેની આદારપદ્ધતિને જ વળગી રહેવાની જરૂર છે. કેમકે શારીરિક ખરી સુખાકારી તો કોઈ પણ એકને જ “ સંપૂર્ણપણે ” અનુભવવામાં છે, નહીં કે બીજાનાં મિત્રોને.

આપણા દેશમાં પણ યોગાદ્યાગીઓને માટે યોગિક સિદ્ધાંત પ્રમાણે એકલા દુઘાદાર કે દુઘાદાગના જ પ્રયોગો શાસ્ત્રોમાં છે; પરંતુ તેની સાથે સાથે બીજી કટલીક યોગિક ક્રિયાઓ પણ છે, કે જેમના પ્રયોગવડે શરીરમાં ગમે તેટલા પ્રમાણમાં અમિ તેમજ શીતને પ્રગટ કરી શકાય છે. સાખવા તરીકે ભસ્મિકા કે ભસ્મા પ્રાણાયામના પ્રયોગવડે ગમે તેટલી કઠ્ઠતી કંડીમાં પણ શરીરમાં અમિ ઉત્પન્ન કરી તેને પગમેવાથી રોગરોગ કરી શકાય ■ તે જ પ્રમાણે ગમે તેટલી ગરમીના વખતમાં પણ શીતલી કે શીતકારી પ્રાણાયામદ્વારા જોઈએ તેટલી કંડકને પણ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. એટલું જ નહીં પણ આ યોગિક ક્રિયાઓમાં તો સૂક્ષ્મતાની પરા-કાષ્ટા જ થઈ ગયેલી છે કે જેનાં વિજ્ઞાનવાદવાળાં ભુદ્ધિની શક્તિની પહોંચ થઈ શકવાની જ નથી. એટલે જ આવા આવા સિદ્ધ યોગાદ્યાસી આચાર્યો દ્વારા રચાયેલા આ આયુર્વેદ શાસ્ત્રની જે સૂક્ષ્મ વૈજ્ઞાનિકતા છે તેના વડે આ પાશ્ચાત્ય પેઢીઓના સિદ્ધાંતોનું મથન કરી જે નવનીતરૂપી સત્ય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થએલી છે; તે આ પુસ્તકમાં રજૂ કરવામાં આયું છે. આયુર્વેદનાં આવા આ જ્ઞાનને આજની વિજ્ઞાનદૃષ્ટિએ વિકસાવી રજૂ કરવાને માટે અમારે અમારા જે શબ્દો આપ-

સંસ્કૃતિય સખી ગૃહસ્થોને માટે પણ નમ્રભાવે રજુ કરવાના અવશ્ય બાકી રહે છે.

આરોગ્યદાતા સખી ગૃહસ્થોને વિનંતિ

આજ સુધીમા આપણા દિંદ દેશનું કરોડો રૂપિયાનું દ્રવ્ય ઉદાર દિલના સખી ગૃહસ્થો દ્વારા આરોગ્યતાના દાનમાં આ ધર્માંદા દવાખાનાઓની પાછળ ખર્ચાઈ ગયું છે. દવાખાનાંઓ હાઠી દર્દોને મટાડવા કરતાં તે “ દર્દોને ઉગતાં જ અટકાવી દેવા ” એ સૌથી ઓછ બાબત છે. આ બાબતની પાછળ પાશ્ચાત્ય દેશોમાં અનેક શોધખોળને માટે દર વરસે અબજો રૂપિયાનું દ્રવ્ય ખર્ચાય છે અને તે દ્વારા લાંબા સખી ગૃહસ્થો પુણ્યલાભ મેળવવાના પ્રયત્નો કરતા હોય છે. છતાં તે લોકો આજ સુધીમાં જોઈએ તેવી સત્ય શોધવાળા માર્ગોને તો પ્રાપ્ત કરી શક્યા જ નથી. તેનું કારણ તો સ્પષ્ટ છે કે તેમને તેમની શોધો સ્વરૂપે વિકાસ પામેલી બુદ્ધિના આધારે જ કરવાની હોય છે. જ્યારે આપણી સનાતન સંસ્કૃતિમાં તો આપણી પાસે આપણા પૂર્વજો તરફથી વારસામાં મળેલી જ્ઞાનવાણી જે મૂડી છે; તે માનવમાત્રની બુદ્ધિ કરતાં સસારભરમાં પગથી પર જે આત્મજ્ઞાન છે તેની જ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. તેથી તે જ્ઞાનમાં બુદ્ધિવાદવાળા જ્ઞાનની પણ પરાકાષ્ઠા રહેલી છે; માત્ર તે જ્ઞાન કેટલા ગૂઢ રહસ્યવાળું, સારગર્ભિત અને સંક્ષિપ્ત રૂપમાં છે. તે આ પુસ્તક અને આના પછીના બીજા ભાગ ઉપરથી સહેજે સમજી શકાશે. એટલે આપણી પાસે જે આપણા પૂર્વજોની મૂડી છે તે જ સર્વોપરી જ્ઞાન છે; પરંતુ આવા આ જ્ઞાનને તેના ખરા વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપમાં બહાર લાવવાની જ આજે તો આપણને જરૂર છે. આવી રીતે આ આયુર્વેદના સર્વોપરી જ્ઞાનના પ્રકાશવડે દુનિયાભરની

વિજ્ઞાનવાદી જનતા તેના નિર્મિત સાચા આરોગ્યતાના માર્ગો તરફ દોરવી, રોગમુક્ત બનાવી, સાચા સુખ અને શાંતિના દાનના લાભ તરફ જો હિંદ દેશના સખાવતીઓ પોતાના યતદિશિત પણ દ્રવ્યનું વ્યય કરવાની ઉદારતા કરશે; તો તે દિવસ દૂર નથી કે જ્યેને લઈને તેઓ પોતાના દેશ, સંસ્કૃતિ અને શાસ્ત્રને ગૌરવીભૂત બનાવી, તેની સાથે પોતાના નામને સંસારભરમાં અમર કીર્તિના પાત્ર બનાવી શકશે.

પાશ્ચાત્ય પથીના ભક્તોને

વાંચક વર્ગને માટે અને તે પણ ખાસ કરીને આ બન્ને એસોપથી અને નેચરોપથીના જાણકાર વિદ્વાન ડોક્ટરો અને ભક્તો ને માટે તો હંમેશ કહેવાનું રહેશે જ. આ પુસ્તકમાં મિશ્રને આયુર્વેદના સમર્થન કરતા વિષયોને લખતાં, બીજી પદ્ધતિઓની વિરુદ્ધમાં અમારા તે સાસ્ત્ર પ્રત્યેના દૃષ્ટિકોણને લખે; કદાચ સંભવિત છે કે અતિશયોક્તિ કે પુનરોક્તિ હોય થઈ ગયો હોય; અથવા તો ક્યારેક વધારે પડતો ભાર મૂકાઈ ગયો હોય, તો તેને “હંસ-ક્ષીરવત્” ખ્યાનમાં નહીં લેતાં માત્ર એક સાચા ડોક્ટર કે નિષ્પક્ષ ભક્ત તરીકે તેમની ફરજ શું છે તે તરફ જ તેમણે ખ્યાન આપવાનું છે. તે ફરજ વિશે જો ડૉ. રોય જેવી મહાન સમર્થ બ્યક્તિના શબ્દોમાં જ દેહીએ તો નીચે પ્રમાણે છે.

ડૉ. રોયના કન્યાચાર્યાના બાપજી પછી દુઃખી દાંતોએ પ્રત્યે દવાદ્રવ્યતા અને સદાનુમતિ ધરાવનારા ત્વાની ઋણીસિપાલિટીના માણ મેવર રાજયોગી સંત રોકથ્રી જમશેદ મહેતાએ તેમને પ્રશ્ન કર્યો કે આપના અનુભવ પ્રમાણે કઈ પથી સાચી, સંપૂર્ણ અને સારી સિદ્ધ થઈ છે? ડૉ. રોયે જવાબ વાળતાં જણાવ્યું કે

“ આ બધી પેઢીઓ કરતાં (sympathy) સહાનુભૂતિ જ મારા મત પ્રમાણે સહુથી ચઢે એવી મહાન અને શ્રેષ્ઠતમ પેઢી છે. ”

આવી આ ડૉ. રાય-જેવી-દિલની મહાન વ્યક્તિના ઉપ-રેકત શબ્દોને ખ્યાનમાં લઈ અમારા લખાણની બાબતમાં, અમે આ પુસ્તકના વાચકવર્ગને વિનંતિ કરીએ કે તેઓએ દુનિયામાં આજે રોગ અને મહારોગના દુઃખોથી પીઠાતી જનતાની વધતી જતી સંખ્યા ઉપર, તેમના પ્રત્યેની સહાનુભૂતિવાળા દૃષ્ટિકાણ્યથી જ આ પુસ્તકમાં લખવામાં આવેલા વિવેચનો ઉપર, એક નિષ્પક્ષ તરીકે જ વિચાર અને મનન કરવાનો છે. આ અમારા મિશનની વિનંતિને સ્વીકારનારા અને દુઃખીઓના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ (હમ-દર્ફી) ધરાવનારા સાચા ડોક્ટરો તો ધણા જ થોડા હશે. તેમ છતાં દુનિયાના પદ ઉપર આવી વ્યક્તિઓ નહીં હોય; તે તો બની શકે નહીં. જે આવી (sympathy) સહાનુભૂતિવાળા પેઢીને સાચા દિલથી અનુસરવાવાળા ડોક્ટરો છે; તેમને જ અમારી આ નમ્ર વિનંતિ છે.

આ પુસ્તક લખવામાં આધુર્વેદ પદ્ધતિને બીજી બધી પદ્ધતિઓ કરતાં, જે સવિશેષ સત્ય, સંપૂર્ણ અને સારવત સિદ્ધ કરી બતાવવા માટે, જેવી જેવી રીતના પ્રયત્નો કરવામાં આવ્યા છે. તેમાંના દરેકે દરેક પ્રયત્નોને સત્યતાની કસોટીએ ચકાવવા તેમને અપરચ પ્રયત્નો હાથ ધરવાં જોઈએ. દરેક ઠેકાણે મોટા મોટા ચહેરામાં તેમના એસોસિએશનો છે. તે દરેક એસોસિએ-શનોમાંથી એકેક ડોક્ટર, કે જે બહુ જ સારી લાવકાત ધરાવતો હોય, “ તેમને પશ્ચિમના દેશોમાં થએલી શોધોના પુનઃ હિંદી નિરીક્ષણ માટે યોજવા જોઈએ. ” કારણકે જે સિદ્ધાંતો ત્યાં શોધાઈને અહીં આવ્યા છે; તે ત્યાંની પરિસ્થિતિના પ્રમાણમાં

આ દેશને કેટલા લાગુ પડી શકે છે ? ને જાણવાની તેમને તક મળી શકે. ઉપરાંત આવી તપાસ દરમિયાન એમ પણ જનવાનું સંભવિત લાગે છે કે તેમને પાશ્ચાત્ય ગોધી કરતાં અહીંયાં પણ હાંધેકે વિશેષ નવું જાણવા જેવું અવશ્ય મળી રહેવાનું છે. કારણ હિંદની સરકૃતિ અતિ પ્રાચીન અને મહાનૂતસ્ત્ર-વેતાઓદ્વારા ધડવામાં આવેલી છે.

આ બાબતમાં એક જાત-અનુભવનો દાખલો અત્રે મળુ કરવાથી તે ખુબ જ ઉપયોગી થઈ પડશે એમ મનાય છે અને આવી રીતે આ પુસ્તક લખવાનું સાદ્ય ખેડવાની શક્તિ પણ તેને જ આભારી છે.

પાયોરિયા રોગ વિષયક તપાસ દરમિયાન ઈશ્વરકૃપાથી અમોને પાશ્ચાત્ય અને પૌર્વાત્ય સિદ્ધાંતોમાં ઊંડા ઉત્તરવાની એક મુદત તક સંપડી તેમાં જાણવા મળ્યું કે પાયોરિયા રોગના આંતરગાંધીય સમિતિએ સ્વીકારેલ એક જાણીતા કારણ તરીકે ખેરી-Tartar હું હાંત ઉપર જામવું, એ એક માનવશરીરની ગ્યનાની જ સ્વાભાવિકતા ઉપર અવલંબે છે તે એટલે સુધી કે આજે જે ખેરી હાંત ઉપર જામી જતી દેખાય છે, તે સૃષ્ટિના આદિ પુરુષના હાંત ઉપર પણ બાજતી હતી. તે વખતે તે, બીજ રૂપમાં હતી, તો આજે તેનું ગોઠું સ્વરૂપ વૃક્ષ રૂપમાં પ્રગટ થયેલું છે. આ ખેરીની ઉત્પત્તિનું મૂળજૂત કારણ પણ થૂંકની રચનામાં સ્વાભાવિક રીતે સમાયેલો કાર (Calcium) વાળી ખા-રાશ હોય છે.

આવી આ ઉપરોક્ત બાબતને પ્રથમ તો આપુર્વેદના સિદ્ધા-તની કસોટીએ ચલાવવામાં આવી તેના પરિણામે જાણવા મળ્યું કે ખેરી અને થૂંકમાંનો કાર આ બન્ને રોગી પરિસ્થિતિ-

ની જ નિશાની છે; નહોં કે નીરોગિતાની નિશાની છે. આયુર્વેદનો આ વિરોધ અને તે પણ એક વૈજ્ઞાનિક શોધની સામેનો હોવાથી, તે બાબતમાં નેચરોપથી જેવી વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિની અંદર પણ પ્રવેશ કરવાની તક મળી આવી. આયુર્વેદ અને નેચરોપથી બંનેની યુક્તિમાંના ક્ષાર ત્રિષે ઐક્યતા-મળી આવતાં, નેચરોપથીની શ્રદ્ધા દૃઢતમ થઈ ગઈ. પછી તો જેરી વગરની સાચી નિરોગી પરિસ્થિતિને જોવા માટે હજારો વધવા માંડી.

આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે જેરીને લઇને તો પાયોરિયા થઈ શકતો જ નથી. જોકે જેરી બાઝતી એ એક રોગ જ છે; પરંતુ તે સ્વતંત્ર રોગ પણ થઈ શકે છે આયુર્વેદ જેરીના રોગને સ્વતંત્ર રોગ જ ગણે છે અને તેને લઇને તો પાયોરિયા થઈ શકતો નથી; પરંતુ પાયોરિયાની આયુર્વેદિક શરૂઆત પછી તેના ઉપદ્રવ તરીકે તે રોગની ઉત્પત્તિ અવશ્ય થતી હોય છે. પાયોરિયાની આયુર્વેદિક શરૂઆત પાચાત્મ્યોની શરૂઆતના બધા વખત પહેલાં થતી હોય છે અને વ્યભાજે આ જેરી બાઝવાની શરૂઆત પણ થઈ જાય છે. આ બાબતમાં ખુલાસા વર્ણન તો સ્વતંત્ર પુસ્તકમાં કરવામાં આવશે જ. તેમ છતાં જુનાગઢ સ્ટેડના મહાંમ ઝીફ મેડીકલ એપ્રીસર હાઇનોપ્લાસ્ટીના કર્તા અને જોમ્મે યુનિવર્સિટીના ફેલો ડૉ. ત્રિભુવનદાસ માતીચંદ શાહ D. Sc. નો જે જાતઅનુભવ પોતાના પુસ્તક “શારીર અને વૈદ્યક શાસ્ત્ર” માં દત્તના વ્યાધિના વર્ણન તળે પાના ૬૬૩ ઉપર નીચે પ્રમાણે લખેલો છે તેનાથી આયુર્વેદ માનેલ જેરીના એક સ્વતંત્ર રોગ તરીકેની જ પુષ્ટિ થાય છે

“જેરીના થર દાંત ઉપર જામેલા છતાં કેટલાકને કશી હરકત થતી નથી.”

સારાંશ કે ખેરીના સ્વતંત્ર રાજમાં પાયોરિયા હોતો જ નથી; પરંતુ પાયોરિયામાં ખેરીના રામની ઉત્પત્તિ અવશ્ય થાય છે; જે આયુર્વેદના સુદૃઢ નિરીક્ષણનું જ પરિણામ છે.

પ્રચાર પ્રવાસ દરમિયાન રાજકોટમાં બાવનમર સ્ટેટ રેફરેન્સ માશ્વ એંજનીયર રા. હેમચંદ્રભાઈ સાથેની વાતચીતમાં તેમની પાસેથી જાણવા મળ્યું કે તેમણે મોરબી સ્ટેટના નવસર્પી બંદર ખાતે પણ છોટવાળા લોકોના ઘાત અંદર અને બહાર જન્મે બાલુથી એકદમ દુધ જેવા સ્વચ્છ જોએલા અને તે સાઠ સિતર વરસ જેટલી મોટી ઉમરે પણ મજબૂતમાં મજબૂત જશ્દાઈ આવવાથી આ તપાસ કરવાની તેમને એક તક મળી હતી. તેમના ખોરાક વિષયમાં તપાસ કરતાં માલમ પડ્યું કે આયુર્વેદના સિદ્ધાંતાનુસાર તે લોકોને તેવો રોગ થાય જ નહીં. આવી રીતે આયુર્વેદના સિદ્ધાંતોની સત્યતા અને સંપૂર્ણતાને જાણવા પછી, અમારા જેવા અદના મેલોના મનમાં જે સાચો આનંદ થવો જોઈએ, તેનો અનુભવ કરવા માંજો અને ઈશ્વરનો પાઠ માની; તેને ધન્યવાદ આપ્યા.

ત્યાર પછીના પ્રયાગ કાર્ય માટેના પ્રવાસ દરમિયાન ચોરવાડના સેવાભાવી રાષ્ટ્રસેવક શેઠ હરખચંદ મોતીચંદ શાહુની સાથે એક વ્યાખ્યાન પછી વતચિત દરમિયાન માલમ પડ્યું કે તેમને ત્યાં એક ખેડૂત ડોશી પચોતેર વરસ કરતાં વધુ મોટી ઉમરનાં છે. તેમના દાંત જોઈએ તેટલા સ્વચ્છ અને મજબૂત છે. ડોશીમાના ઘાંત તેમને ઘેર જઈ જોનાં તે આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે તદ્દન નીરોગી જણાય, આ પહેલવહેલો પ્રમગ હોવાથી તેમના દાંતનો, જોઈએ તેવી પદ્ધતિએ દાંતની અંદર છલવાળી બાજુમાંથી, ફોટો લેવાની સાથે લેવામાં આવ્યો. બીજો દિવસે માંગરોલમાં પણ ૬૫ વરસ જેટલી ઉમરના એક

વધોષ્ઠ ગૃહસ્થ રા. સામળદાસભાઈના પણ એવા જ દુષ્ઠ જેવા
 દાંત જેવા મળેલા. આ બન્નેનો ખોરાક સાવ સાદો અને જૂની
 દળનો હતો. તેમને ચહુના ચાહુ વ્યસને બાથમાં - ઝંડખા
 ન હોતા. ત્યારબાદ તો પ્રવાસ દરમિયાન એક બ્યાસી વરસ
 જેટલી મોટી ઉમરની વ્યક્તિના દાંત પણ સ્વચ્છતા સાથે
 મળખૂત જેવા મળેલા.

આવી રીતે આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે ખેરી વગરના નિરોગી
 દાંતવાળા માણસોને જોયા પછી ઈશ્વરની અનન્ય પ્રેરણાથી તેમજ
 દયાદૃષ્ટિવડે જે જ્ઞાન આ સેવકને પ્રાપ્ત થયું છે, તે આ પુસ્તકદ્વારા
 રજૂ કરવામાં આવે છે. આ પુસ્તકદ્વારા પ્રગટાવવામાં આવેલા
 પ્રકાશવડે તેના સાચા ખોટાની સદૃશ્ય બાવનાથી તપાસ
 કરવાનો ભાર તો હવે જે તે પદ્ધતિના વિદ્વાનોને શિરે
 ચાલ્યો જાય છે. તેમની હવે તો એ ફરજ છે કે તેમને
 હિંદના મારવાડ, મેવાડ અને પંજાબ જેવા પ્રાંતોના, અંદ-
 રના ભાગોમાં વસતા, ગામડાઓમાં જઈ ત્યાંના સુખી
 કુટુંબના અને મોજશોખમાં નહીં ઉતરેલા એવા તદ્દન
 નીરોગી માણસોના રસ, રક્ત, પિત્ત, લાળ વગેરેની તપાસ
 દ્વારા, તેમની રચનામાં રહેલા ક્ષારની અને નીરોગી શરી-
 રમાં વસતા જંતુઓની રીતસરની તપાસ ચાહુ કરવી
 જોઈએ. તે પહેલાં તો પહેલી તકે, તેમના દાંત ખેરી વગરના
 છે કે કેમ તેની જ તપાસ કરવી જોઈએ. જેને લઈને પછી તો
 તેમને ઊંડી તપાસ માટેનું એક જળરસ્ત પ્રમાણ મળી રહેવાનું
 છે. આવી આ તપાસ ક્રિયા માટેનાં જે સ્થળો પસંદ કરવામાં
 આવે; ત્યાં પહેલી વરણ ખાસ જોવાની એ હોય છે કે ત્યાં ચાહુ
 જમાનાની ચહુ દેવીની પદ્મરામણી થઈ તો નથી ને. જો
 ત્યાં રીતસરની તપાસ કરવામાં આવશે તો તપાસ કરનારાઓને

દિવ્ય ચક્રનો લાભ થશે અને તે દ્વારા, તે પશ્ચિમાત્મેની આંખ ઉઘાડી તેમને તે સત્ય પ્રકાશ તરફ જોતા કરી મૂકશે; એમાં સહેજે શંકા દોષ શકે જ નહીં.

અમદાવાદ ખાતે ગુરૂશ્રીની મેવામાં રહી વિદ્યા શિખતી વખતે દિવંત્રી પ્રાચીન રીત કાઢવાની કળાનો અમલદાર જોઈ ત્યાંના જ ભણીતા પાંચ ડેટિરોના મંડળે જેમ સસ વસ્તુની ખરી કદર પાછળ પોતાની ડોક્ટરીના મિથ્યાક્રિયાનનો ત્યાગ કરી સહાયતા દાખવી છે અને તે બાબતને પાના ૧૧૩ ઉપરના સમાજ તા. ૮-૩-૩૫ રૂપમાં સખી અર્પણ કરેલ છે. તે જ પ્રમાણે આ પુસ્તકને વાંચી બીજા ડોક્ટરો પણ તેનો પૂરેપૂરો વિચાર કરશે અને તત્કાલિત પોતાનું અમૂલ્ય અભિપ્રાય (પછી તે બંને વિષય કે પક્ષમાં હોય તેા પણ) અંગેને જણાવવા મહેરબાની કરી તરફી લેશે તેા તેમના મહત્ ઉપકાર માનવામાં આવશે.

આયુર્વેદના ઉદ્ધારકોને વિનંતિ

આવા આ બે ચબ્દો સાચા હૃદયની સદાનુભૂતિ ધરાવનારા ડોક્ટરો માટે સેવામાં રળી કરી હવે થોડુંક વૈદ જનુઓને પણ નિવેદન કરવાનું રહે છે. વૈદ જનુઓ તો હંમેશા આયુર્વેદના ઉદ્ધારની જ પાતો કરતા હોય છે. તેમાં વળી જે વૈદો થોડુંક પશ્ચિમીય મિશ્રણવાળું જ્ઞાન ધરાવતા હોય છે, તે તેા આયુર્વેદના સંશોધન ઉપર લાભ મૂકી તેના ઉદ્ધાર કરવાની જ ઈચ્છા ધરાવતા હોય છે. આ જ પ્રમાણે કેટલાક ડોક્ટરો પણ આયુર્વેદના જ્ઞાનમાં થોડુંક અંતુપ્રવેશ કરી, તે પણ સંશોધન અને ઉદ્ધારના પ્રયોગ થવા પ્રયત્નો કરવા માંડે છે. આ બધાંયને આ ઇન્ટીટ્યુશનની નામ વિનંતિ છે કે જે સાત્ત માનવ માત્રનું આ ભવમાંથી અને પરભવમાંથી ઉદ્ધાર કરવાની શક્તિ

ધરાવતું હોય; તેનો આ ક્ષુદ્ર માનવીદ્વારા ઉદ્ધાર કરી શકાશે ખરો ? આ તે વળી, વિશ્વંજરને પોષણ આપવાની અને સૂચને દીવો દેખાડવાની રીત તે કયા પ્રકારની છે ! આવા આ મહાન્ ઉદ્ધારક આયુર્વેદનો ઉદ્ધાર તો કદાપિ કાળે જની ચક્રવાનો જ નથી. હા ! તેના સાચા અને એકનિષ્ઠ ઉપાસકો જની તેના જ્ઞાન દ્વારા સંસારી માનવીઓના ઉદ્ધાર-રોગમુક્તતાને માટે, જો તેના સંક્ષિપ્ત અને ગૂઢાર્થવાળા રહસ્યનો ઉકેલ કરી, તેના પ્રકાશને વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ સંસાર સમક્ષ રજી કરવામાં આવે તો, તે દ્વારા હિંદુ દેશ અને તેની સંસ્કૃતિને પુનઃ ગૌરવવંતાં બનાવી સર્વોચ્ચતમ શિખરે પધરાવવામાં, તેઓ શક્તિશાળી અવશ્ય નીવડી શકશે.

તે જ પ્રમાણે જે વિદ્વાન ડોક્ટરો પશ્ચિમના વિજ્ઞાનવાદને જ સર્વોપરી માની, તેમાં લોભાર્થ, આયુર્વેદનું સંશોધન કરવા ઇચ્છે છે, તેઓ પોતાનો સાચો માર્ગ જ ભૂલ્યા છે. કારણ જે આયુર્વેદ શાસ્ત્ર આવી આવી વિજ્ઞાનવાદનું પીઠબળ ધરાવતો છે મહાન્ વૈદ્યક પદ્ધતિ એલોપથી અને નેચરોપથીના કલેવરની પણ રોગગ્રસ્ત અવસ્થાને, પોતાની ઝીણવટ ભરેલી તપાસને અંતે, પડી પાડી તેના રોગનો નિશ્ચય કરી શકે છે અને તેને પોતાના સંશોધનની દિશા પણ સૂચવી શકે છે. તેનું જ સંશોધન, એ તો ધરડા અને અનુભવી બાપાને 'તમને કંઈ જ અનુભવ નથી' એમ કહેવાની ધૃષ્ટતા કરવા સમાન છે. તેમને તેમના, પોતાના વિજ્ઞાનવાદી વિજ્ઞાન મસ્તિષ્કનો જો સંશોધન માટે જ ઉપયોગ કરવો હોય તો, આયુર્વેદ શાસ્ત્રે તેમના માટે તે દિશા ઉઘાડી કરી દીધી છે. તે, આયુર્વેદના પ્રકાશરૂપી દીપકને હાથમાં રાખી આ જન્મે વૈદ્યક પદ્ધતિઓની જૂલોને, તેમની અપૂર્ણતાને અને તેમના વિરોધાભાસને પોતાની

શક્તિવડે સુધારી પૃથ્વી બનાવી, આપસઆપસમાં ઐક્યતાનો સંબંધ સધાવી શકે છે. આવી રીતે દુઃખીઓ પ્રત્યેની પોતાની સહૃદયતા અને સહાનુભૂતિને દેખાડવા તેમને પોતે સાચા માર્ગદર્શક થવાનો જ ખાસ જરૂર છે.

આવી રીતે જગતકલ્યાણની ભાવના સાથે સર્જાયેલા, આર્થ-વર્તની મહાન પરોપકારી આર્થસંરક્ષિતા આરોગ્યશાસ્ત્ર-આયુર્વેદના તુલનાત્મક જ્ઞાનનો પ્રકાશ, આ પુસ્તકદ્વારા, રજૂ કરતાં અમને ધ્વજો જ આનંદ થાય છે. આમાં રહેલી જગતકલ્યાણની ભાવનાનું દિગ્દર્શન તો માત્ર તેના સ્વસ્થતાના વર્ણન ઉપરથી સહેજે જ સમજી શકાય છે. વથા “ પ્રસન્નાત્મૈર્દ્રિય મનઃ સ્વ-સ્થિત્યભિધીયતે ” એટલે કે તે જ સ્વસ્થ મનુષ્ય છે કે જેની ઇન્દ્રિયો પોતપોતાના વિષયમાં તૃપ્ત છે, જેનું મન સહેજ પશુ ઉદ્દેગ-રાગ દ્વેષ-વગરનું છે અને જેનો આત્મા પરમાનંદના સુખનો અનુભવ કરી રહેલ છે. જ્યારે આયુર્વેદના ઉપરોક્ત સ્વસ્થતાવાળા સિદ્ધાંત પ્રમાણેની સંપૂર્ણ સ્વસ્થતા જગતમાં વ્યાપક જનશે, ત્યારે જ એક-બીજાના હક્કો આંચકી લેવાની ઈર્ષ્યા કાવનાઓનો નાશ થશે; અદ્વૈતતાથી પુરૂષો જનશે; મનની ગાઈ પણ દિવસ નહીં થરાવા (તૃપ્ત થવા) વાળા જૂઞ્ઞ શાંત પડશે; મનુષ્ય મનુષ્યમાં વિદ્ય-બંધુત્વની ભાવના જાગશે અને આવી રીતે જગત માત્ર સુખ અને શાંતિના ખોળે આત્માનંદનો અનુભવ કરે તો થશે. પ્રભુ કરે અને એ ખરી સ્વસ્થતા જગતમાં ત્વરિત વ્યાપે અને કલહ-કસતનો સર્વથા નાશ થાવ

